

**FAKTOR PENGHAMBAT PELAKSANAAN PEMBELAJARAN RENANG  
DI SEKOLAH DASAR NEGERI SE-KECAMATAN SEDAYU  
KABUPATEN BANTUL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :

Farida Monica  
NIM 15604221035

**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### **FAKTOR PENGHAMBAT PELAKSANAAN PEMBELAJARAN RENANG DI SEKOLAH DASAR NEGERI SE-KECAMATAN SEDAYU KABUPATEN BANTUL**

Disusun oleh :

Farida Monica

NIM 15604221035

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

Yogyakarta, 5 Juli 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi

*an*



Dr. Subagyo, M.Pd  
NIP. 195611071982031003

Disetujui,

Dosen Pembimbing



Hedi Ardiyanto H, M.Or  
NIP. 197702182008011002

### **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Farida Monica

NIM : 15604221035

Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

Judul TAS : Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Renang di Sekolah  
Dasar Negeri Se-Kecamatan Bantul.

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 dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 3 Juli 2019



Farida Monica

NIM. 15604221035

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Tugas Akhir Skripsi  
FAKTOR PENGHAMBAT PELAKSANAAN PEMBELAJARAN RENANG  
DI SEKOLAH DASAR NEGERI SE-KECAMATAN SEDAYU  
KABUPATEN BANTUL**

Disusun Oleh :  
Farida Monica  
NIM 15604221035

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
PGSD Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Yogyakarta


Pada Tanggal, 10 Juli 2019

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hedi Ardiyanto H, S.Pd M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		16/7 - 2019
Nur Sita Utami, S.Pd M.Or Sekretaris Penguji		15/7 2019
Dr. Subagyo, M.Pd Penguji 1		15/7 2019

Yogyakarta, 16 Juli 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,

  
Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 196407071988120019

## **MOTTO**

*Dum Spiro, Spera*

Setiap yang bernapas, pasti memiliki harapan

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini adalah karya yang saya buat dengan kesungguhan hati. Skripsi ini saya persembahkan khususnya untuk diri saya sendiri, selebihnya saya persembahkan untuk:

1. Ayah Nur Wiji Utomo dan Ibu Ngatinem, yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materi, serta doa yang tiada henti. Semoga keberhasilan ini dapat menjadi kebahagiaan untuk kalian.
2. Ponakan saya Sheinna Aqilla Sadiva Salim anak dari Kakak saya Febri Rianty dan Kakak Ipar saya Mano, yang telah menjadi penyemangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
3. Seluruh Keluarga Besarku, yang telah memberikan motivasi dan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Teman-teman saya senasib-seperjuangan Kelompok belajar dan mereka semua yang telah mendahului saya menyelesaikan TAS, yakni Indah Saridewi, Marthalia Rengganis P, Baadi Allafa, Irfan Bahari, Citra Wahyuningtyas, Adhitya Kusuma dan Felix Sulung.
5. Dan tak lupa untuk kawan karib saya, Devita Kurniasari, Mita Pangestika, Anitatalia Sari, Octavian Tyas, Bagus Aziz, Ardhana Kurnia, Didyn Ary, Rini Dwi, dan Riyadhotu Sukmawati yang selalu menanyakan dan mengajak saya untuk cepat lulus.

# **FAKTOR PENGHAMBAT PELAKSANAAN PEMBELAJARAN RENANG DI SD NEGERI SE-KECAMATAN SEDAYU KABUPATEN BANTUL**

Oleh :  
Farida Monica  
NIM 15604221035

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran renang di SD Negeri se-kecamatan Sedayu Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan angket. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 guru Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul tahun 2018/2019. Ukuran sampel penelitian ini sebanyak 20 orang yang ditentukan dengan menggunakan anggota populasi sebagai sampel/ *sampling jenuh*. Hasil dihitung dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan dipersentasekan.

Hasil penelitian tersebut diketahui faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran renang di SD Negeri se-kecamatan Sedayu Bantul pada kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 40%, kategori cukup sebesar 30%, kategori kurang sebesar 25%, kategori sangat kurang sebesar 5%.

Kata kunci : *Hambatan, Pembelajaran, Renang.*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Renang di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul” dapat disusun dengan harapan Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Hedi Ardiyanto H, M.Or selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Tim penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Bapak Dr Guntur M.Pd selaku ketua Jurusan POR dan Dr Subagyo M.pd selaku Ketua Prodi PGSD Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. S. Wawan Suherman, M. Ed selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
5. Kepala Sekolah Dasar Negeri Kecamatan Sedayu yang tidak bisa disebutkan satu persatu selaku yang telah memberi izin dalam melaksanakan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.



Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Para Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar dan Kesehatan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Teman-teman PDSG Penjas kelas A yang selalu mendukung, belajar berlatih bersama dari awal semester sampai sekarang selama 4 tahun.
8. Teman-teman dan sahabat yang telah mendukung, memotivasi, dan membantu serta semua pihak secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini, atas perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini belum sempurna sepenuhnya. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan skripsi ini. Semoga karya ini menjadi karya yang bermanfaat bagi pembaca.

Yogyakarta, 3 Juli 2019



Farida Monica

NIM 15604221035

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAK .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORI .....</b>	<b>10</b>
A. Deskripsi Teori.....	10
1. Hakikat Pendidikan .....	10
2. Hakikat Pendidikan Jasmani .....	12
3. Hakikat Pembelajaran.....	17
4. Hakikat Hambatan Pembelajaran .....	19
a. Hambatan Pembelajaran .....	19
5. Hakikat Renang. ....	26
B. Penelitian yang Relevan .....	58
C. Kerangka Berpikir.....	59
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>61</b>
A. Desain Penelitian.....	61
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	61
C. Definisi Operasional dan Variabel Penelitian .....	62

D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	62
1. Populasi penelitian .....	62
2. Sampel .....	63
E. Instrumen Penelitian.....	64
F. Teknik Pengumpulan Data.....	69
G. Teknik Analisis Data.....	69
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>71</b>
A. HASIL PENELITIAN.....	71
B. PEMBAHASAN .....	79
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan .....	82
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	82
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	82
D. Saran.....	83
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>85</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Jumlah Sampel Penelitian .....	63
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....	66
Tabel 3. Alternatif jawaban.....	69
Tabel 4. Norma Pengkategorian .....	70
Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Renang Di SD Negeri Se-Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul. ....	71
Tabel 6. Hasil Penelitian Faktor Pendidik (Guru).....	73
Tabel 7. Hasil Penelitian Faktor Peserta Didik (Siswa).....	74
Tabel 8. Hasil Penelitian Faktor Kurikulum (Materi Ajar).....	75
Tabel 9. Hasil Penelitian Faktor Sarana Dan Prasarana. ....	76
Tabel 10. Hasil Penelitian Faktor Tenaga Non-Pendidik. ....	77
Tabel 11. Hasil Penelitian Faktor Lingkungan. ....	79

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Latihan meluncur gaya bebas .....	31
Gambar 2. Latihan gerakan kaki .....	32
Gambar 3. Latihan gerakan lengan .....	33
Gambar 4. Latihan pernapasan.....	35
Gambar 5. Latihan koordinasi.....	35
Gambar 6. Latihan meluncur .....	36
Gambar 7. Gerakan kaki gaya dada .....	39
Gambar 8. Gerakan lengan gaya dada.....	39
Gambar 9. Koordinasi renang dengan bantuan teman .....	41
Gambar 10. Koordinasi gaya dada .....	41
Gambar 11. gerakan kaki gaya punggung.....	44
Gambar 12. Koordinasi gerak gaya punggung dengan bantuan teman.....	46
Gambar 13. Koordinasi gaya punggung .....	46
Gambar 14. Meluncur .....	48
Gerakan 15. Latihan gerakan kaki .....	49
Gambar 16. Gerakan lengan gaya kupu-kupu.....	50
Gambar 17. Gerakan koordinasi gaya kupu-kupu.....	52
Gambar 18. Ban/Pelampung .....	53
Gambar 19. Kacamata renang .....	53
Gambar 20. Baju renang .....	54
Gambar 21. Kaki katak .....	54
Gambar 22. Papan pelampung .....	55
Gambar 23. Penganyun tangan .....	55
Gambar 24. Pull buoy .....	56
Gambar 25. Penutup kepala .....	56
Gambar 26. Diagram Hasil Penelitian Faktor Penghambat Pembelajaran Renang di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul .....	73
Gambar 27. Diagram Hasil penelitian Faktor Pendidik (Guru) .....	74
Gambar 28. Diagram Hasil Penelitian Faktor Peserta Didik (Siswa) .....	75

Gambar 29. Diagram Hasil Faktor Materi Ajar (Kurikulum) .....	76
Gambar 30. Diagram Hasil Faktor Sarana Prasarana.....	78
Gambar 31. Diagram Hasil Faktor Tenaga non-Pendidik.....	79
Gambar 32. Diagram Hasil Faktor Lingkungan.....	80
Gambar 33. Pembagian Angket .....	112
Gambar 34. Pembagian Angket .....	112
Gambar 35. Mengerjakan Angket.....	112
Gambar 36. Mengerjakan Angket.....	113
Gambar 37. Foto Bersama.....	113

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan .....	87
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas .....	88
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Dari DIY .....	89
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Dari Bappeda Bantul .....	90
Lampiran 5. Angket penelitian.....	92
Lampiran 6. Data Hasil Uji Penelitian .....	97
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian Dari SD .....	101
Lampiran 8. Data Hasil Uji Penelitian .....	102
Lampiran 9. Data Deskriptif Statistik .....	103
Lampiran 10. Dokumentasi .....	112

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Olahraga menjadi kebutuhan yang harus dipenuhi oleh seseorang. Olahraga merupakan aktivitas untuk melatih, tidak hanya jasmani atau fisik saja, tetapi juga secara rohani. Menurut Matveyeyev dalam Husdarta (2011:133), olahraga adalah kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan gerakanya dan kemauannya semaksimal mungkin. Manfaat olahraga bagi tubuh, ialah memetabolisme tubuh dengan lancar sehingga distribusi dan penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih efektif dan efisien. Selain itu olahraga juga mampu mengurangi stress atau gejala-gejala lain yang menyerang tubuh.

Pada prinsipnya pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga prestasi, olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan. Dari tiga orientasi tersebut, olahraga pendidikan Dalam Undang – undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, disebutkan bahwa:

Olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Olahraga pendidikan ini banyak digunakan untuk mendidik dan memperkenalkan olahraga. Menurut Moeslim (1970:2) beberapa tujuan olahraga pendidikan yaitu (1) mendorong, membangkitkan, dan membina kekuatan-kekuatan jasmaniah dan rohaniah yang ditujukan khusus untuk peserta didik. (2) mendidik anak menjadi sehat, kuat fisik dan mental, dan berjiwa pancasila.



Pendidikan mempunyai peran yang sangat besar dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan merupakan salah satu kebutuhan vital yang dibutuhkan manusia selain sandang, pangan dan papan. Menurut Fattah (2012:38-40) pendidikan adalah (1) proses ketika seseorang mengembangkan kemampuan, sikap dan bentuk-bentuk tingkah laku lainnya di dalam masyarakat tempat dia hidup, (2) proses sosial ketika orang dihadapkan pada pengaruh lingkungan yang terpilih dan terkontrol khususnya yang datang dari sekolah sehingga dia dapat memperoleh atau mengalami perkembangan kemampuan sosial dan kemampuan individu yang optimum. Pendidikan yang bermutu memberikan kesempatan pada peserta didik dalam mengembangkan potensi dirinya dan lingkungan belajar yang mendukung. Penyiapan diri tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan secara formal dan informal. Pendidikan formal bisa dilakukan di sekolah dengan bantuan para pendidik atau guru termasuk pembelajar.

Sukintaka (2001: 43) menyatakan bahwa seorang guru pendidikan jasmani harus memiliki persyaratan, berpenampilan menarik, tidak gagap, intelegen, tidak buta warna dan energik. Hal tersebut menyatakan bahwa guru sangat berperan penting dalam kegiatan belajar mengajar, ditangan gurulah akan ditentukan warna dalam kegiatan pembelajaran. Guru yang memegang kendali penting akan berjalannya suatu pembelajaran, guru yang merencanakan, melaksanakan pembelajaran, sekaligus mengevaluasi jalanya pembelajaran.

Pembelajaran merupakan interaksi edukatif yang terjadi antara guru (pengajar) dan murid sebagai pelajar. Subroto dalam Solihin & Sriningsih. (2016:

9). Berdasarkan pengertian tersebut, pembelajaran merupakan proses belajar pelajar dengan guru. Hal tersebut artinya dalam sebuah pembelajaran terdapat interaksi yang aktif antara pengajar dan pelajar. Dalam sebuah pembelajaran, pengajar menyusun rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang berupa pedoman pengajar dalam menyampaikan pembelajaran untuk menciptakan pembelajaran yang menarik sehingga pelajar dan pengajar dapat berinteraksi secara aktif. Dalam menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran, pengajar memperhatikan beberapa aspek, yaitu motivasi belajar, bakat, potensi, intelektual dan sebagainya sehingga dapat mendorong motivasi, kreativitas, kemandirian, dan lain sebagainya.

Setiap proses pembelajaran banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam belajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut bisa positif maupun negatif. Banyak siswa mengalami hambatan yang mengakibatkan kegagalan dalam belajar, sehingga tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai dengan baik. Suprihatiningrum (2013:83) menyatakan faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran diantaranya pendidik, siswa, kurikulum, sarana prasarana, tenaga non pendidik, dan lingkungan. Faktor-faktor tersebut sangat berperan penting dalam proses pembelajaran karena menentukan berhasilnya atau tidak tujuan suatu pembelajaran. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Aktivitas

pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan nasional.

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Sehubungan dengan pembekalan pengalaman belajar, olahraga renang/aquatik masuk dalam kurikulum.

Kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berpedoman pada KI (kompetensi inti) dan KD (kompetensi dasar) dimana KI dan KD tersebut dibuat agar tujuan dan pembelajaran dapat tercapai. KI dan KD dalam pembelajaran renang/akuatik diajarkan dari kelas 1 hingga kelas 6, hal ini menegaskan bahwa pembelajaran renang harus sampai kepada siswa. Harapannya siswa dapat mengenal, memahami dan mempraktekkan gerak dasar renang.

Renang adalah gerakan sewaktu di air, berpindah tempat tanpa perlengkapan. Renang memiliki 4 gaya yaitu gaya bebas, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Pembelajaran renang di Sekolah Dasar diajarkan dari kelas 1-6 dengan cakupan materi pembelajaran kelas 1-3 pengenalan air dan kelas 4-6 materi pembelajaran yaitu, gaya bebas, gaya dada dan gaya punggung. Secara umum media pembelajaran dapat berupa kolam renang, pantai, sungai,

danau dan simulator lainnya. Bentuk kegiatan dalam aktivitas air dapat berupa selancar, menyelam, mendayung, permainan dan renang. Renang bukan hanya sekedar aktivitas rekreasi melainkan sudah bergeser ke rehabilitas, prestasi dan pendidikan.

Saat ini, pembelajaran renang memiliki kode berupa bintang tiga di kompetensi dasar (KD) mata pelajaran. Artinya kegiatan ini boleh diadakan oleh pihak sekolah ataupun tidak diadakan dalam pembelajaran, namun disarankan atau lebih baik dilaksanakan oleh sekolah. Hal ini berkaitan dengan tujuan renang seperti yang telah disampaikan sebelumnya. Sistem pengajaran terdiri dari siswa, guru, lingkungan dan tenaga lainnya (sarana dan prasarana), seperti: kolam renang, papan luncur dan pelampung. Dari unsur-unsur tersebut, guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan memiliki tugas dan tanggung jawab yang sangat berat. Guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam ketercapainya keberhasilan pembelajaran. Maka dari itu guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan harus mempunyai kemampuan dan keterampilan yang cukup agar pembelajaran renang dapat tersampaikan kepada siswa dan dapat memenuhi kurikulum atau tujuan yang telah ditetapkan.

Kabupaten Bantul merupakan bagian dari wilayah Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang dibagi menjadi 17 kecamatan secara administratif. Kabupaten Bantul memiliki wilayah perairan yang cukup luas yang berasal dari Pantai Parangtritis, Pantai Baru, Pantai Pandansari, Pantai Cemara Sewu, Pantai Kuwaru, Pantai Samas, Pantai Parang Kusumo, Pantai Parang Endog, Pantai

Cemara, Pantai Depok, sendang Ngembel, Kali Progo dan Kali Opak. Banyaknya wilayah perairan di daerah Kabupaten Bantul menjadi pertimbangan perlunya bekal pembelajaran renang dengan tujuan mencegah kajadian atau hal-hal yang tidak diinginkan. Menurut Murni (2000:1) yang menjelaskan tentang sejarah renang, bahwa umumnya orang yang tinggal di daerah dekat dengan perairan sudah mampu berenang, walaupun gaya yang dipakai tidak sama dengan apa yang diajarkan dalam olahraga. Mereka renang untuk mempertahankan diri apabila terjadi sesuatu. Kemampuan berenang juga bisa dilakukan untuk mencari sumber penghasilan sehingga renang merupakan kegiatan atau olahraga yang sangat penting untuk diketahui dan dipelajari oleh mereka. Selain itu, pembelajaran renang sudah masuk dalam kurikulum hal tersebut juga menjadi pertimbangan mengapa pembelajaran renang harus sampai kepada siswa.

Di Kecamatan Sedayu terdapat 20 sekolah Dasar Negeri dan sekolah tersebut tidak ada yang melaksanakan pembelajaran renang, padahal Kecamatan Sedayu merupakan salah satu wilayah di Kabupaten Bantul yang tergolong maju dengan memiliki fasilitas-fasilitas yang bagus dan layak untuk digunakan masyarakat khususnya sebagai fasilitas pendukung kegiatan belajar-mengajar renang (proses pendidikan). Berdasarkan hasil observasi yang peneliti laksanakan dalam Praktek Lapangan Terbimbing (PLT) di SD Negeri 1 Sedayu, sekolah tersebut terletak bersebelahan dengan fasilitas olahraga air berupa kolam renang. Namun sekolah tersebut belum melaksanakan kegiatan pembelajaran renang sesuai kurikulum, adapun beberapa alasan yang menjadi penghambat adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan guru terhadap pembelajaran renang,

masih banyak siswa yang takut terhadap air, ketidak sesuaian materi ajar dengan pelaksanaan pembelajaran renang, kurangnya sarana dan prasarana, dan kurangnya dukungan dari lingkungan/orang tua. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui seberapa tinggi hambatan pelaksanaan pembelajaran renang pada Sekolah Dasar yang berada diseluruh wilayah Kecamatan Sedayu yang berjumlah 20 Sekolah Dasar Negeri, sehingga menyebabkan kegiatan pembelajaran tersebut tidak dapat tercapai atau terlaksana dengan baik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari uraian latar belakang masalah di atas, permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut.

1. Belum diketahuinya alasan-alasan yang melatarbelakangi pembelajaran renang di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Sedayu.
2. Belum diketahuinya faktor penghambat pembelajaran renang di Sekolah Dasar Se-Kecamatan Sedayu.
3. Ketidak sesuaian materi ajar dengan pelaksanaan pembelajaran renang
4. Kurangnya pengetahuan dan keterampilan guru dalam melaksanakan pembelajaran renang

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan uraian identifikasi masalah di atas, perlu adanya batasan masalah agar kajiannya lebih fokus dan mendalam, maka penelitian ini membatasi permasalahan pada hambatan pelaksanaan pembelajaran renang. Meneliti mengenai hambatan guru dalam melaksanakan pembelajaran renang yang menyebabkan pembelajaran renang tidak berjalan dengan semestinya. Adapun

batasan masalah dalam penelitian ini hanya akan mengkaji faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran renang di SD Negeri se-kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul.

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

Berdasarkan batasan masalah di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: seberapa tinggi hambatan pelaksanaan pembelajaran renang di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul.

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

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi hambatan pelaksanaan pembelajaran renang di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul.

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

Berdasarkan ruang lingkup dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat secara teoritis dan praktis bagi pihak-pihak yang terkait:

1. Manfaat Teoritis
  - a. Memberi sumbangan keilmuan pendidikan jasmani khususnya tentang pembelajaran akuatik, khususnya renang.
  - b. Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menentukan kebijakan yang ada kaitannya dengan pembelajaran akuatik, khususnya renang.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Guru :

Merupakan alat untuk mengevaluasi pelaksanaan kegiatan pembelajaran akuatik khususnya renang di sekolah, dan dapat digunakan untuk memotivasi diri dalam meningkatkan profesionalisme kinerja.

### b. Bagi Sekolah :

Secara umum dapat digunakan sebagai alternatif penggunaan metode pembelajaran mata pelajaran selain Penjasorkes dan secara khusus sebagai pengembangan metode dalam proses pembelajaran Penjasorkes materi pembelajaran renang.

### c. Bagi Siswa :

Memperoleh suasana pembelajaran, pengalaman, dan siswa lebih mudah memahami untuk mengikuti pembelajaran akuatik, khususnya renang di sekolah.



## **BAB II KAJIAN TEORI**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Pendidikan**

Pendidikan mempunyai peran yang sangat besar dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan merupakan salah satu kebutuhan vital yang dibutuhkan manusia selain sandang, pangan dan papan. Menurut Sukmadinata (1997:22) pendidikan merupakan suatu ilmu terapan (*applied science*), yaitu terapan dari ilmu atau disiplin lain terutama filsafat, psikologi, sosiologi dan humanitas.

Sir Godfrey Thomson melalui Fattah (2012:39), mengemukakan bahwa pendidikan adalah pengaruh lingkungan atas individu untuk menghasilkan perubahan yang tetap (permanen) di dalam kebiasaan-kebiasaan tingkah lakunya, pikirannya, dan sikapnya. Menurut Crow and Crow melalui Fattah (2012:39) fungsi pendidikan harus dikenali sebagai panduan bagi pembelajar, pada keseluruhan tahap keinginan, kebutuhan, dan potensinya (fitrah) yang akan memastikan dirinya suatu kepuasan pribadi dan pola hidup sosial yang diharapkan. Hal ini ditegaskan dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional (Sisdiknas), bahwa “pendidikan adalah unsur 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 ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Selain definisi pendidikan di atas perlu disampaikan juga tujuan dari pendidikan jasmani, menurut Fattah (2012:41) tujuan pendidikan sebagai berikut :

- a. Pengembangan manusia sebagai makhluk individu  
Pendidikan berusaha mengembangkan anak didik menjadi mampu berdiri sendiri. Pendidikan memberikan bantuan agar anak mampu menolong dirinya sendiri. Oleh karena itu mereka diberikan berbagai pengalaman di dalam berbagai hal seperti konsep, prinsip, generalisasi, inisiatif, kreativitas, kehendak, emosi/perasaan, tanggung jawab, ketrampilan. Anak didik diberi pengalaman dalam kawasan: kognitif, afektif, dan psikomotor.
- b. Pengembangan manusia sebagai makhluk sosial  
Disamping sebagai makhluk individu, manusia juga makhluk sosial yang selalu berinteraksi dengan sesamanya. Melalui pendidikan dapat dikembangkan suatu keadaan yang seimbang antara aspek individu dan sosial manusia.
- c. Pengembangan manusia sebagai makhluk susila (akhlak mulia)  
Hanya manusialah yang mampu menetapkan tingkah laku mana yang baik dan bersifat susila serta tingkah laku mana yang tidak baik dan tidak bersifat susila. Melalui pendidikan dikembangkanlah manusia susila. Anak didik diusahakan agar mendukung norma kaidah, dan nilai-nilai susila serta sosial yang dijunjung tinggi oleh masyarakatnya. Hal ini akan bermanfaat bagi kepentingan dirinya sebagai individu dan untuk kepentingan stabilitas kehidupan masyarakat
- d. Pengembangan manusia sebagai makhluk beragama (imtaq)  
Setiap orang dituntut untuk dapat menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya dan mengamalkannya sesuai tuntutan syariat agama.
- e. Pengembangan manusia sebagai makhluk profesi  
Manusia dituntut untuk dapat hidup dengan memiliki keahlian. Pendidikan diusahakan untuk membekali anak didik dengan berbagai keahlian yang dapat dijadikan bekal hidupnya dan menjadi lebih bermartabat.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah ilmu terapan yang membahas tentang proses mengembangkan kemampuan, sikap, dan tingkah laku, serta proses sosial. Dengan tujuan bahwa pendidikan adalah mengembangkan kemampuan-kemampuan individu sehingga

bermanfaat untuk kepentingan hidupnya sebagai seorang individu, maupun sebagai warga negara atau warga masyarakat.

## **2. Hakikat Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup aktif, dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani. Pendidikan jasmani juga merupakan salah satu pendekatan terpadu yang diharapkan dapat mewujudkan kurikulum pendidikan jasmani yang baik, sehingga pengalaman yang diperoleh siswa dapat menggambarkan perkembangan intelek, sosial, jasmaniah, dan emosi.

Charles Bucher dalam Soenardi Soemosasmito (1988:5) mengemukakan bahwa pendidikan jasmani adalah bagian yang terpadu dari proses pendidikan yang menyeluruh; bidang dan sasaran yang diusahakan adalah perkembangan jasmaniah, mental, emosional, dan sosial bagi warga negara yang sehat, melalui medium kegiatan jasmaniah. Selain itu *Knowledge and Understanding in Physical Education American Alliance for Health, Physical Education, and Recreation* (AAHPER) dalam Soenardi Soemosasmito (1988:6) mengembangkan pandangannya sebagai berikut : istilah pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada konsep tradisional tentang program dan kegiatan yang dipersiapkan bagi anak-anak saja, dengan berbagai permainan, tari-menari, gerak akrobatik dan jungkir balik (*tumbling*), senam dan lain sebagainya. Diharapkan anak-anak akan memperoleh kesegaran jasmani, kerja sama, kepemimpinan, dan beberapa sifat-sifat serta kualitas lainnya. Pendidikan jasmani lebih digunakan untuk penunjuk

program dan proses pelaksanaannya, dengan mengutamakan hasil yang dapat diperoleh bagi anak-anak.

Istilah pendidikan sebagai kata kunci, yang memasukkan program pendidikan jasmani ke dalam sekolah, dengan memperhatikan semua aspek yang dapat disumbangkan terhadap perkembangan anak secara menyeluruh. Dalam melaksanakan tugas, guru menggunakan prosedur pengajaran yang mereka ketahui dan pahami dalam usaha memperoleh dan meningkatkan penampilan (*performance*) anak didiknya. Sedang perkembangan ketrampilan khusus yang dipilih, dimaksudkan untuk memenuhi beberapa keperluan tertentu, dan ditekankan pada penilaian yang berkaitan dengan apa yang dirasakan dan direncanakan bagi perkembangan individu (jasmaniah, rohaniyah, dan sosial). Berdasarkan pandangan tersebut, pendidikan jasmani berusaha mendorong siswa belajar untuk :

- a. Mengembangkan ketrampilan gerak, mengetahui mengapa dan bagaimana semestinya seseorang bergerak, dan bagaimana gerak tersebut dapat dilaksanakan.
- b. Belajar bergerak dengan ketrampilan dan efektif melalui latihan-latihan, bermain, berolahraga, menari dan berenang.
- c. Memahami dan memperluas pengertian konsep tentang ruang, waktu, dan gaya (*force*) yang berkaitan dengan gerak.
- d. Mengungkapkan pola budaya yang dapat diterima melalui perilaku personal dan hubungan antarpersonal dalam bermain, berolahraga dan menari.
- e. Mempersiapkan kondisi jantung, paru, otot dan sistem organ tubuh dan lainnya, untuk dapat menunjang keperluan hidup sehari-hari dan di dalam keadaan darurat.
- f. Menghargai dan menghormati kondidid (kesegaran jasmani) jasmaniah, bentuk tubuh yang baik, dan memiliki rasa sejahtera.
- g. Mengembangkan minat dan perhatian untuk selalu terlibat dan ikutserta dalam kegiatan olahraga rekreatif (Soenardi Soemosasmito. 1988:7).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 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 olahraga dan kesehatan memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, yang dapat membantu mengembangkan pemahaman tentang apa yang mereka perlukan untuk membuat komitmen arti penting hidup sehat, aktif dan mengembangkan kapasitas untuk menjalani kehidupan yang memuaskan dan produktif.

Ruang lingkup materi mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut Dewi Endriani (2014:315-316) adalah sebagai berikut:

- a. Pola gerak dasar, meliputi: 1). Pola gerak dasar lokomotor atau gerak berpindah tempat, misalnya: berjalan, berlari, melompat, berguling, mencongklak. 2). Pola gerak non-lokomotor atau bergerak di tempat, misalnya: membungkuk, meregang, berputar, mengayun, mengelak, berhenti. 3). Pola gerak manipulatif atau mengendalikan/mengontrol objek, misalnya: melempar bola, menangkap bola, memukul bola menggunakan tongkat, dan menendang bola.
- b. Aktivitas permainan dan olahraga termasuk tradisional, misalnya: roundes, kasti, softball, atletik, sepak bola, bola voli, bola basket, bola tangan, sepak takraw, tenis meja, bulutangkis, silat, karate. Kegiatan ini bertujuan untuk memupuk kecenderungan alami anak untuk bermain melalui kegiatan bermain informal dan meningkatkan pengembangan ketrampilan dasar, kesempatan untuk interaksi sosial. Menerapkannya dalam kegiatan informal dan kompetisi dengan orang. Juga untuk mengembangkan ketrampilan dan memahami dari konsep-konsep kerja sama tim, serangan, pertahanan, dan penggunaan ruangan dalam bentuk eksperimen/eksplorasi untuk mengembangkan ketrampilan dan pemahaman.
- c. Aktivitas kebugaran, meliputi: pengembangan komponen kebugaran berkaitan dengan kesehatan, terdiri dari: daya tahan (aerobik dan anaerobik), kekuatan, kelenturan, komposisi tubuh, dan pengembangan komponen kebugaran berkaitan dengan ketrampilan, terdiri dari: kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan koordinasi.
- d. Aktivitas senam dan gerak ritmik, meliputi: senam lantai, senam alat, apresiasi terhadap kualitas estetika dan artistik dari gerakan, tarian kreatif dan rakyat. Konsep gerak berkaitan eksplorasi gerak dengan tubuh dalam

- ruang, dinamika perubahan gerakan dan implikasi dari bergerak di kaitkan dengan apakah orang lain dan lingkungannya sendiri.
- e. Kesehatan, meliputi: kebersihan diri sendiri dan lingkungan, makanan dan minuman sehat, penanggulangan cedera ringan, kebersihan alat reproduksi, penyakit menular, menghindari diri dari bahaya narkoba, psikopat, seks bebas, p3k, dan bahaya HIV/AIDS.
  - f. Aktivitas air, memuat kompetensi dan kepercayaan diri saat peserta didik berada di dekat, di bawah dan di atas air. Memberikan kesempatan unik untuk pengajaran gaya-gaya renang (punggung, bebas, dada, dan kupu-kupu) dan juga penyediaan peluang untuk kesenangan bermain di air dan aspek lainnya dari olahraga air termasuk pertolongan dalam olahraga air.

Selain ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK), kompetensi inti (KI) dan kompetensi dasar (KD) mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) juga dijelaskan dalam buku panduan kurikulum 2013 mengenai aktivitas air di halaman 125-136, adapun penjelasannya sebagai berikut :

a. Kelas 1

Kompetensi Inti. (KI 3). Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah. (KI 4). Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak bermain dan berakhlak mulia.

Kompetensi dasar. (KD 4.7) mempraktikkan berbagai bentuk permainan pengenalan air.

b. Kelas 2

Kompetensi inti kelas 2 sama dengan yang telah dijelaskan di kelas 1.

Kompetensi dasar (KD 4.8). mempraktikkan berbagai gerak dasar pengenalan aktivitas air dan keselamatan di air, terutama dengan yang berhubungan dengan gerakan kaki, tangan dan tubuh pada saat di air. (KD 4.9) Mempraktikkan pengembangan berbagai aktivitas gerak lokomotor di dalam air dan permainan dengan menggunakan alat di air

c. Kelas 3

Kompetensi inti kelas 3 sama dengan yang telah dijelaskan di kelas 1.

Kompetensi dasar (KD 4.8) Mempraktikkan gerak dasar keselamatan, seperti: gerakan kaki, gerakan lengan dan tangan, gerakan kaki dan tungkai di dalam air, seluruh badan berada di bawah permukaan air, menahan napas di air. (KD 4.9) memperhatikan gerak dasar *water trappen* (berdiri mengambang di air).

d. Kelas 4

Kompetensi inti (KI 3) Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain. (KI 4) Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan mennanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.

Kompetensi dasar (KD 4.6) Mempraktikkan salah satu gaya renang dalam jarak tertentu. (KD 4.7) Mempraktikkan dasar penyelamatan terhadap orang lain.

e. Kelas 5

Kompetensi inti kelas 5 sama dengan yang telah dijelaskan pada kelas 4.

Kompetensi dasar (KD 4.7) mempraktikkan suatu gaya renang yang berbeda dalam jarak tertentu. (KD 4.8) mempraktikkan ketrampilan dasar aksi pemberian bantuan keselamatan dengan salah satu gaya yang disukai.

f. Kelas 6

Kompetensi inti kelas 6 sama dengan yang telah dijelaskan pada kelas 4.

Kompetensi dasar (KD 4.7) mempraktikkan ketrampilan satu gaya renang dengan koordinasi yang baik dalam kecepatan tertentu. (KD 4.8) mempraktikkan ketrampilan aksi pemberian bantuan keselamatan secara bertanggung jawab, serta melakukan tindakan (simulasi) resusitasi (pemijatan jantung dan nafas buatan).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan menggunakan aktivitas jasmani atau fisik yang dilaksanakan secara sistematis untuk mengembangkan ketrampilan, aspek sosial, kestabilan emosional dan kesehatan tubuh seseorang. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan seutuhnya sehingga mata pelajaran pendidikan jasmani diberikan dari jenjang sekolah dasar bahkan sampai ke perguruan tinggi.

### **3. Hakikat Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan interaksi edukatif yang terjadi antara guru (pengajar) dan murid sebagai pelajar (Subroto, dalam Solihin dan Sriningsih. 2016: 9). Berdasarkan pengertian tersebut, pembelajaran merupakan proses belajar pelajar dengan guru. Hal tersebut artinya dalam sebuah pembelajaran terdapat interaksi yang aktif antara pengajar dan pelajar. Dalam sebuah pembelajaran, pengajar menyusun rancangan pelaksanaan pembelajaran (RPP) yang berupa pedoman pengajar dalam menyampaikan pembelajaran untuk



menciptakan pembelajaran yang menarik sehingga pelajar dan pengajar dapat berinteraksi secara aktif. Dalam menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran, pengajar memperhatikan beberapa aspek, yaitu motivasi belajar, bakat, potensi, intelektual dan sebagainya sehingga dapat mendorong motivasi, kreativitas, kemandirian, dan lain sebagainya. Indikator pembelajaran yang baik adalah pelajar dapat mengoptimalkan bakat, potensi, intelektual, atau yang lainnya sehingga hasil yang didapat juga maksimal (Solihin & Sriningsih. 2016: 11). Hal yang mempengaruhi proses pembelajaran adalah suasana dalam proses pembelajaran. Suasana yang menyenangkan akan memudahkan pengajar dalam mengelola kelas sehingga materi dapat tersampaikan dengan baik.

Belajar menurut Ernest. R dalam Suryabrata (1984:252) adalah suatu proses dimana ditimbulkan atau diubahnya suatu kegiatan karena mereaksi suatu keadaan. Perubahan itu tidak disebabkan oleh proses pertumbuhan (kematangan) atau keadaan organisme yang sementara (seperti kelelahan atau karena pengaruh obat-obatan). Sedangkan menurut H.C Witherington dalam Usman & Setiawati, (1993:5) belajar adalah suatu perubahan di dalam kepribadian yang menyatakan diri sebagai suatu pola baru dari reaksi yang berupa kecakapan, sikap, kebiasaan kepribadian atau suatu pengertian.

Pandangan seorang guru terhadap pengertian belajar akan memengaruhi tindakannya dalam membimbing siswa untuk belajar. Seorang guru yang mengartikan belajar sebagai menghafal fakta tentunya akan lain cara mengajarnya dibandingkan dengan guru lain yang mengartikan bahwa belajar sebagai suatu proses perubahan tingkah laku. Untuk itu penting artinya pemahaman guru akan

pengertian belajar tersebut.

Dari beberapa macam pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan proses interaksi yang terjadi antara peserta didik dengan guru melalui kegiatan belajar. Proses pembelajaran ini terjadi secara berurutan atau sistematis dan terjadi sepanjang hidup seseorang. Pembelajaran adalah suatu usaha sadar, terarah, dan terencana yang dilakukan oleh guru dan diterima oleh siswa dengan mematuhi pedoman/kurikulum agar suatu tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Melalui kegiatan pembelajaran seorang individu dapat meningkatkan keterampilan serta terjadi perubahan tingkah laku dalam individu.

#### **4. Hakikat Hambatan Pembelajaran**

##### **a. Hambatan Pembelajaran**

Hambatan sering dikenal dengan istilah halangan dalam kehidupan sehari-hari. Hambatan ini yang akan menghambat laju suatu pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang. Hambatan memiliki arti yang penting dalam setiap melakukan suatu tugas atau pekerjaan. Hambatan atau rintangan dapat menyebabkan pelaksanaan suatu pekerjaan menjadi terganggu.

Hambatan adalah segala sesuatu yang menjadikan penghalang dalam melakukan aktivitas maupun tindakan dalam menjalankan suatu program sehingga dapat mengakibatkan kurang berhasilnya pencapaian tujuan program tersebut. Menurut Rochman Natawijaya dalam Sutriyanto (2009:7) hambatan belajar adalah suatu hal atau peristiwa yang ikut menyebabkan suatu keadaan yang menghambat dalam mengaplikasikannya pada saat proses pembelajaran

berlangsung. Hambatan cenderung bersifat negatif, yaitu memperlambat laju suatu pekerjaan yang dilakukan seseorang.

Sedangkan pembelajaran menurut Hamalik (2013:57) adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Manusia terlibat dalam sistem pengajaran terdiri dari siswa, guru, dan tenaga lainnya, misalnya tenaga laboratorium. Material meliputi: buku-buku, papan tulis, dan kapur, fotografi, slide, film, sedangkan dalam penjas meliputi: bola, pemukul kasti, tiang hinggap, papan luncur, dan alat peraga lainnya. Fasilitas dan perlengkapan terdiri dari ruang kelas, lapangan, jadwal, dan metode penyampaian informasi, praktik belajar, ujian dan sebagainya

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hambatan pembelajaran adalah suatu yang bersifat negatif yang menahan suatu program sehingga program tersebut tidak sesuai harapan. Hambatan ini menjadi suatu tantangan atau rintangan terhadap seseorang saat melakukan suatu pekerjaan tertentu. Hambatan dapat terjadi dimana saja, termasuk dalam pembelajaran. Hambatan dalam pembelajaran berarti segala sesuatu yang menghalangi proses belajar mengajar seseorang sehingga hasil yang diterapkan tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran.

#### **b. Faktor yang mempengaruhi pembelajaran**

Setiap proses pembelajaran banyak faktor yang mempengaruhi siswa dalam belajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi tersebut bisa positif maupun negatif. Banyak siswa mengalami hambatan yang mengakibatkan kegagalan dalam belajar,

sehingga tujuan pembelajaran tidak dapat tercapai dengan baik. Menurut Kokom Komalasari (2013:232-234), subsistem dalam pembelajaran ada beberapa komponen sebagai berikut: peserta didik, pengajar, materi, dan sarana prasarana. Sedangkan faktor yang mempengaruhi kegiatan proses sistem pembelajaran, diantaranya faktor guru, faktor siswa, faktor sarana prasarana, faktor lingkungan (Wina Sanjaya, 2006:52).

Suprihatiningrum (2013:85) menyatakan “faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran, diantaranya pendidik, siswa, kurikulum, sarana prasarana, tenaga non pendidik, dan lingkungan”. Faktor-faktor tersebut sangat berperan penting dalam proses pembelajaran karena menentukan berhasilnya atau tidak tujuan suatu pembelajaran.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi proses pembelajaran adalah faktor pendidik (guru), faktor siswa, faktor kurikulum (materi ajar), faktor sarana prasarana, faktor tenaga non pendidik, dan faktor lingkungan. Faktor-faktor tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### 1) Pendidik (Guru)

Pendidik sering juga disebut pengajar, pembimbing atau guru. Suprihatiningrum (2013:90) mengemukakan bahwa kompetensi yang harus dimiliki seorang pendidik meliputi: 1) kompetensi pribadi (personal) meliputi penampilan fisik dan penampilan psikis. Penampilan fisik yaitu indra meliputi pandangan mata, suara, pendengaran, lalu kebugaran, tubuh, kesehatan, pakaian dan tampang, sedangkan psikis yang semangat, didiplin, pandai, sabar, sopan, ramah, rajin, jujur, tegas, percaya diri, kreatif, dan inovatif. 2) kompetensi sosial

akan tampak dalam hubungan antara guru, dan siswa, seperti toleransi, dedikasi, kerja sama tertib dan adil. 3) Kompetensi profesional guru meliputi: menguasai bahan ajar, pengelolaan program pembelajaran, pengelolaan kelas, menggunakan media/sumber belajar, menguasai landasan kependidikan, mengelola interaksi pembelajaran, menilai prestasi belajar, mengenal fungsi dan program layanan bimbingan dan penyuluhan, mengelola dan menyelenggarakan administrasi sekolah memahami prinsip-prinsip dan menafsirkan hasil penelitian, pengetahuan luas dan memiliki keterampilan.

Menurut Sukintaka (1982: 22), setiap guru terletak tanggung jawab untuk membawa murid-muridnya pada satu taraf kematangan tertentu. Dalam rangka ini, maka sudah pada tempatnya setiap rencana, tindakan, keputusan dan penilaian yang dilakukan oleh guru itu harus dibenarkan dari sudut pelaksanaan tanggung jawab itu.

## 2) Siswa

Siswa sering diartikan sebagai peserta didik, murid, pelajar, mahasiswa, anak didik, pembelajar dan sebagainya Suprihatiningrum (2013:85). Pada hakekatnya hambatan pembelajaran tidak datang dari pendidik saja melainkan juga dari siswa, hal tersebut terjadi karena faktor-faktor sebagai berikut:

- a) Kelemahan secara fisik (sakit, terluka, panca indra abnormal, tidak seimbangan/motorik lemah, cacat tubuh, dan penyakit menahun).
- b) Kelemahan secara mental
  - (1) Kemampuan meliputi kesiapan siswa dalam menerima pembelajaran (kecerdasan/IQ).

- (2) Motivasi/adanya keinginan dalam diri untuk mengikuti pembelajaran.
  - (3) Perhatian sangat besar pengaruhnya bagi siswa, bila perhatian kurang maka siswa juga enggan untuk belajar.
  - (4) Persepsi suatu proses yang bersifat kompleks, menyebabkan siswa menerima/menolak suatu informasi dari lingkungannya.
  - (5) Ingatan suatu sistem aktif yang menerima, menyimpan, dan mengeluarkan kembali informasi yang telah diterima siswa. Apabila ingatan buruk maka hasil dari suatu pembelajaran buruk pula.
  - (6) Lupa adalah hilangnya suatu informasi yang telah tersimpan dalam ingatan jangka panjang
  - (7) Retensi merupakan kesan yang tertinggal yang dapat diingat kembali setelah siswa mempelajari sesuatu.
  - (8) Transfer adalah suatu pemindahan pengetahuan, keterampilan, kebiasaan sikap, atau tanggapan dari suatu situasi kesituasi lain
- c) Kelemahan emosional
- (1) Terdapat rasa tidak nyaman
  - (2) Penyesuaian yang salah terhadap orang-orang , situasi, dan tuntutan tugas-tugas serta lingkungan
  - (3) Tercekam rasa phobia ( takut berlebihan dan antipati)
  - (4) Ketidak matangan (kesiapan siswa menerima pembelajaran)
  - (5) Kurikulum (Materi Ajar).
- 3) Kurikulum

Menurut Nasution (2012:5) lazimnya kurikulum dipandang sebagai suatu rencana yang disusun untuk melancarkan proses belajar-mengajar dibawah bimbingan dan tanggung jawab sekolah atau lembaga pendidikan beserta staf dan pengajaranya. Kurikulum dapat diartikan pula sebagai suatu pedoman untuk melakukan suatu pembelajaran, karena dengan adanya suatu kurikulum maka tujuan dari pembelajaran akan terwujud. Seperti renang, renang merupakan suatu materi ajar yang telah ditetapkan dalam kurikulum pendidikan jasmani dari kelas 1 hingga kelas 6 yang tertera secara jelas dalam KTSP maupun Kurikulum 2013. Maka dari itu pembelajaran renang harus berjalan.

#### 4) Sarana Prasarana

Menurut Subraman (1983:11) Sarana dan prasarana olahraga dalam arti luas adalah kelengkapan-kelengkapan yang harus dipenuhi untuk suatu sekolah untuk keperluan pelajaran olahraga pendidikan di sekolah tersebut, seperti gedung olahraga serba guna, yang dapat dipakai semua cabang olahraga pada waktu musim hujan, lapangan olahraga serba guna, yang dapat dipakai semua cabang olahraga pada waktu musim panas/kemarau.

Sarana prasarana tersebut meliputi: papan luncur, pelampung, kacamata, baju renang, dan kolam renang untuk olahraga renang. Untuk olahraga lain meliputi: bola besar, bola kecil/kasti, tiang hinggap, balok star, lapangan, peti lompat, karet dan sebagainya. Selain itu, kepemilikan, kualitas dan jumlah sarana prasarana sangat berperan penting dalam pelaksanaan pembelajaran, Karena akan mempengaruhi keberhasilan suatu pembelajaran. Apabila sarana prasarana tidak ada maka pembelajaran tidak berjalan dengan baik

#### 5) Tenaga Non Pendidik

Tenaga non pendidik meliputi tiga kelompok, yaitu pimpinan (pengelola), staf, administrasi, dan tenaga pembantu. Pimpinan bertugas mengelola dan mengendalikan lembaga pendidikan. Tenaga staf administrasi merupakan tenaga yang membentuk secara administrasi pada masing-masing pengelola. Tenaga bantu tidak hanya membantu tugas non administrasi, akan tetapi mempunyai peran lain yang sangat penting, seperti sopir, mengantar surat, tenaga pembersih, pemotong rumput, dan sebagainya

#### 6) Lingkungan

Lingkungan diartikan sebagai situasi dan kondisi tempat lembaga pendidikan itu berada, Suprihatiningrum (2013:92) mengungkapkan situasi akan berpengaruh terhadap proses pembelajaran yang meliputi keadaan masyarakat (rural, urban, semirural/semiurban, iklim, keadaan alam pegunungan/dataran tinggi, dataran rendah, pesisir, dan sebagainya. Sementara kondisi berkaitan dengan lembaga pendidikan tersebut berada, misalnya, di tengah kota, kota besar, kota kecil, desa, dekat kota), terpencil, pelosok, dekat pasar, dekat masjid/gereja, dekat perkampungan, dan sebagainya. Situasi selanjutnya yaitu waktu, kapan akan diadakanya suatu pembelajaran seperti pagi, siang, sore atau berapa lama/efektifkah melakukan pembelajaran tersebut.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hambatan pembelajaran adalah segala sesuatu yang menghambat atau menghalangi suatu keadaan terjadinya suatu pembelajaran. Proses pembelajaran merupakan suatu proses yang melancarkan terjadinya pembelajaran. Namun, Apabila proses dari suatu



pembelajaran tidak berjalan dengan baik, maka dapat menjadi suatu penghambat proses pembelajaran, hambatan-hambatan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu: faktor pendidik/guru, faktor peserta didik/siswa, faktor, kurikulum/materi ajar, faktor sarana prasarana, faktor non pendidik, dan faktor lingkungan.

## **5. Hakikat Renang.**

Renang termasuk salah satu jenis olahraga yang banyak disukai oleh berbagai kalangan baik itu anak-anak, dewasa maupun orang tua. Olahraga renang tidak hanya menjadi salah satu keterampilan yang dipergunakan untuk mempertahankan hidup atau membela negara, melainkan sudah bergeser menjadi aktivitas yang dapat ditunjukkan untuk pendidikan, rekreasi, prestasi dan rehabilitas. Wilhelm Mielke (1986:84) mengatakan bahwa renang adalah olahraga air yang bisa dilakukan secara beregu atau perorangan. Perenang pertama yang bisa mencapai jarak yang ditentukan, akan dianggap sebagai pemenang. Di sisi lain, Solihin & Sriningsih (2016:29) mengemukakan bahwa renang merupakan bagian dari olahraga air yang mengharuskan atletnya untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien, hal tersebut dikarenakan cabang olahraga ini menuntut kecepatan maksimal untuk menghasilkan catatan waktu terbaik hingga *finish* sama halnya dengan olahraga atletik nomor lari. Renang tidak hanya mengenal kompetisi, ada banyak hal yang banyak dilakukan sesuai tujuan yang akan dilakukan oleh pelakunya.

Gerakan dalam olahraga renang sangat kompleks, tahapan yang harus dilatih ialah mengerakan kaki dengan baik, gerakan tangan, pengambilan napas hingga

koordinasi ketiga gerakan yang telah disebutkan di atas. Bila tahapan tersebut telah dilewati dengan baik maka seluruh gerakan tersebut akan menjadi sebuah rangkaian gerakan Sholikin & Sriningsih (2016:28-29). Imam Hidayat (1998:108) mengemukakan bahwa gerakan yang efektif dan efisien ketika berada di dalam air ialah dengan cara meminimalisasi hambatan.

Bagi olahraga kompetitif, renang bertujuan untuk mendapatkan pencapaian hasil yang optimal pada saat menghadapi setiap kejuaraan. Penampilan yang baik membutuhkan latihan yang korehensif sejak usia dini sehingga renang harus dilakukan dan diajarkan sejak dini. Sedangkan ditinjau dari pendidikan Jasmani, renang yang diberikan di sekolah-sekolah tidak hanya dimaksudkan bagi kesehatan anak-anak saja, tetapi juga merupakan salah satu unsur atau alat yang penting dalam pendidikan keseluruhannya seperti kepercayaan diri, kebersamaan, saling menghargai, dan sebagainya.

Dalam olahraga renang kepercayaan diri menjadi hal yang sangat penting karena seseorang akan dapat melakukan renang dengan baik apabila ia merasa banga dan percaya akan dirinya ketika dirinya berada di dalam air atau kolam renang sehingga anak akan cenderung menyukai aktivitas atau olahraga tersebut. Dalam pembelajaran renang pengembangan model atau metode pembelajaran sangatlah penting karena melalui proses pembelajaran.

Gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan napas dan koordinasi dari ketiga gerakan tersebut akan menghasilkan sebuah rangkaian gerakan yang dinamakan gaya dalam cabang olahraga renang. FINA (*Federation Internationale Nation Amateur*) mengemukakan empat gaya dalam olahraga ini antara lain:

a. Gaya Bebas (*Crawl*)

Gaya ini adalah jenis gaya yang paling cepat. Gaya ini adalah gaya yang paling populer dan paling banyak digunakan oleh orang-orang pada umumnya. Ada hal yang perlu diingat apabila ingin melakukan gaya ini, yakni tubuh harus berada pada posisi datar di atas air dengan bahu agak ke belakang, sedangkan kaki hanya berada pada beberapa inci di bawah permukaan. Hal penting dalam gaya ini adalah mempertahankan wajah agar tidak masuk ke dalam air, dengan mata menatap ke depan dan ke bawah, kecuali pada saat bernapas. Saat bernapas, kepala berada pada posisi lurus dengan permukaan air (Haller 1986:32).

Sebelum berenang hendaknya mengetahui tahapan-tahapan dalam berenang. Menurut Roeswan & Kamtomo (1979:39-51) ada beberapa tahapan-tahapan belajar renang gaya bebas bagi pemula, yaitu :

1) Latihan pengenalan air

Bagi mereka yang pertama kali belajar berenang hendaknya melakukan latihan pengenalan air terlebih dahulu. Latihan ini dimaksudkan untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat air seperti dingin, basah dan tahanan air.

Tahanan air dapat dibedakan menjadi tiga jenis yaitu :

- a) Tahanan depan ialah tahanan yang terjadi bila ada gerakan kedepan dengan tiba-tiba. Tahanan ini terjadi di depan perenang dan mengenai bagian tubuh yang lain. Tahanan depan ini sangat penting untuk diperhatikan agar memperoleh keuntungan sebesar-besarnya selama berenang.
- b) Geseran pada kulit terjadi disebabkan tahanan air yang tiba-tiba pada tubuh. Jenis tahanan ini penting sekali bagi pesawat terbang, kapal dan benda yang berjalan cepat. Demikian juga jenis tahanan ini berlaku bagi perenang, sehingga saat ini ada perenang yang mencukur rambut badan,

kaki dan lengannya untuk mengurangi tahanan air ini, dengan maksud untuk memperoleh kecepatan yang lebih tinggi.

- c) Jenis tahanan yang ketiga ini disebut sedotan ekor atau tahanan arus. Tahanan ini disebabkan karena air tidak mampu untuk mengisi kekosongan yang terjadi pada bagian belakang tubuh. Tahanan ini perlu diperhatikan dalam mengatur posisi tubuh dan gerakan renang agar tahanan jenis ini dapat dikurangi agar menjadi sekecil mungkin. (Roeswan & Kamtomo 1979:39-51)

Untuk menghilangkan rasa takut terhadap air perlu di adakan latihan pengenalan air. Latihan ini dapat berbentuk permainan-permainan kecil dikolam dangkal menurut Rahmani (2007:17-19).

- a) Kenali air dengan menyentuh dari atas kolam
- b) Masuk kedalam kolam yang dangkal secara perlahan
- c) Dengan sikap berdiri kang-kang, muka dimasukan ke dalam air dengan mata terbuka
- d) Memasukan seluruh kepala ke dalam air dengan sikap jongkok.
- e) Dari sikap jongkok kedua kaki diangkat lengan menekuk lutut, sehingga tubuh terapung.
- f) Sikap telungkup, kedua tangan bertumpu pada lantai, ke dua kaki lurus kebelakang (horizontal) kemudian ke dua tangan melepaskan tumpuan pada lantai

Kalau siswa sudah berani memasukan kepalanya kedalam air dan mereka telah mampu melakukan gerakan mengapung maka barulah mereka dapat diberikan permainan-permainan kecil. Permainan ini harus dilakukan di dalam kolam dangkal dan plaksanaan memerlukan perhatian dan pengamatan yang sungguh-sungguh karena mereka adalah pemula, hal ini berarti kemungkinan terjadinya kecelakaan besar sekali.

Beberapa bentuk permainan yang dapat dilakukan dalam kolam renang menurut Rahmani (2007:20-22). diantaranya adalah :

- a) Lomba lari dari tepi kolam yang satu ke tepi kolam yang lain
- b) Lomba lari dengan menggendong teman
- c) Lari beregu, tanpa atau dengan rintangan

- d) Permainan kejar mengejar
- e) Permainan hijau-hitam
- f) Permainan dengan bola
- g) Mencari karet gelang, koin/uang logam, kelereng dan batu di dalam kolam yang dangkal

## 2) Latihan meluncur

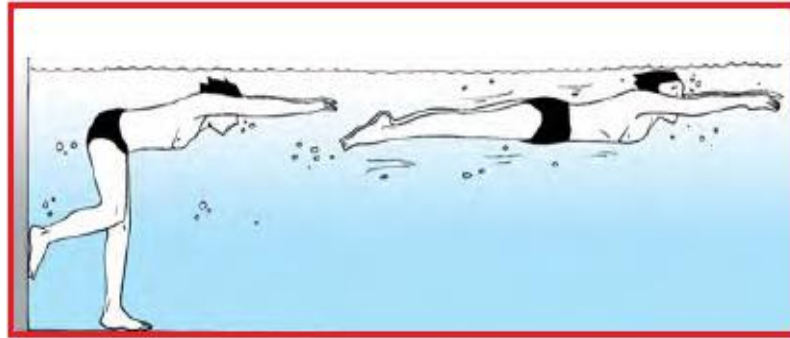
Setiap gaya berenang didasarkan pada prinsip meluncur diatas permukaan air. Sebelum melakukan pastikan anda memiliki patner atau pelatih menurut Roeswan & Kamtomo (1979:44).Caranya :

### a) Sikap permulaan

Berdiri dengan kaki rapat di kolam dangkal, punggung pada dinding kolam, kedua lengan lurus keatas dengan kedua ibu jari dikaitkan.

### b) Gerakan

Bila ada aba-aba “siap” salah satu kaki ditekuk keatas hingga telapak kaki menginjak dinding kolam, badan dibungkukan sehingga badan, kepala dan kedua lengan pada permukaan air. Bila ada aba-aba “ya” kaki yang berdiri di atas lantai diangkat ke atas bersamaan dengan mengangkat pantat ke atas. Setelah kedua telapak kaki sejajar menginjak dinding kolam maka tolakan badan kedepan dengan kedua kaki tersebut sehingga badan meluncur kedepan. Makin kuat tolakannya akan makin jauhlah badan meluncur.



Gambar 1. Latihan meluncur gaya bebas

Sumber: <https://www.google.com/search?q=latihan+meluncur+gaya+bebas>

### 3) Latihan gerakan kaki

Gerakan kaki pada renang gaya bebas berfungsi sebagai alat keseimbangan dan alat untuk menjaga agar kaki tetap tinggi untuk memperoleh posisi mendatar menurut Sukintoko & Sukarno (1983:91). Selain itu terdapat juga tahap-tahap latihan gerakan kaki menurut Roeswan & Kamtomo (1979:45)

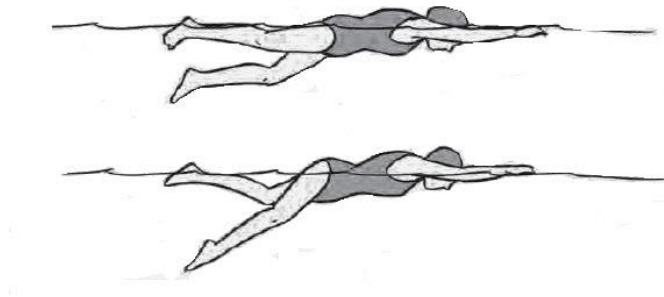
#### a) Sikap permulaan

- (1) Kedua lengan bertumpu pada lantai kolam tegak lurus dengan tubuh, jari-jari tangan menunjuk kedepan. Atau kedua tangan berpegangan pada tepi kolam
- (2) Tubuh dan kedua kaki lurus ke belakang rata dengan permukaan air (rata-rata air)
- (3) Kepala atau muka menghadap kedepan

#### b) Gerakan

Gerakan di mulai dari panggul dan berakhir dengan gerakan kibas pergelangan kaki. Kaki kiri dan kanan bergerak bergantian ke atas dan ke bawah. Gerakan kaki yang ke atas dilakukan dengan lemas dan jangan terlalu tinggi hingga terangkat ke atas permukaan air, tetapi cukup dekat dengan permukaan air.

Gerakan yang kebawah dilakukan agak kuat, terutama gerakan pergelangan kaki. Jarak antara kedua ujung kaki yang ke atas (titik tertinggi) dan yang ke bawah (titik terendah) kurang lebih antara 25 sampai 40 cm.



Gambar 2. Latihan gerakan kaki

Sumber: <https://www.google.com/search?q=latihan+gerak+kaki>

#### 4) Latihan gerakan lengan

Gerakan lengan pada renang gaya bebas berperan terutama sebagai tenaga pendorong/penggerak disamping sebagai pengatur keseimbangan tubuh. Latihan gerakan lengan dilakukan di kolam dangkal. Di dalam proses gerakan lengan gaya bebas terdapat fase menarik, dan fase mendorong atau gerakan menekan dan kembali ke posisi semula menurut Sukintoko & Sukarno (1983:91).

Latihan gerakan lengan menurut (Roeswan & Kamtomo 1979:48)

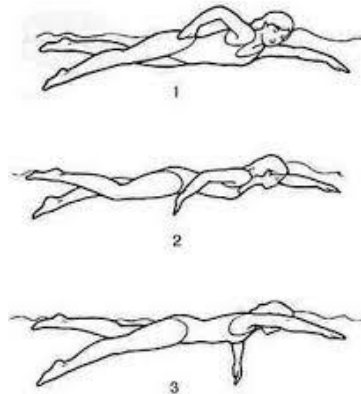
##### a) Sikap permulaan

- (1) Siswa berdiri kangkang, badan di bungkukkan ke depan hingga rata dengan permukaan air, kedua lengan menjulur kedepan.
- (2) Kepala atau muka menghadap ke depan di atas permukaan air.

##### b) Gerakan

- (1) Gerakan lengan pada gaya bebas di bagi dalam dua gerakan yaitu gerakan menekan dan gerakan kembali ke posisi semula.

- (2) Ambil nafas, telapak tangan setelah menekan air tangan yang di belakang menghadap ke atas
- (3) Angkat siku biarkan telapak tangan ikut bergerak
- (4) Siku harus berada dalam keadaan ditekuk 90 derajat sewaktu telapak tangan bergerak melewati wajah
- (5) Jangkau lah tangan ke depan sejauh mungkin.
- (6) Ujung jari harus menyentuh air terlebih dahulu dari pada siku, putar wajah ke arah bawah, luruskan tubuh, meluncur, keada tangan terjulur ke depan
- (7) Kayuh, masuk ke posisi meluncur miring pada sisi tubuh yang sebelah, wajah tetap menghadap ke bawah dan hembuskan nafas
- (8) Lakukan gerakan secara bergantian dengan diikuti pikulan kaki (Thomas, 2006:112-113)



Gambar 3. Latihan gerakan lengan

Sumber: <https://www.google.com/search?q=latihan+gerakan+lengan>

- 5) Latihan gerakan kaki dan lengan
  - a). Latihan meluncur ditambah dengan gerakan kaki, kepala atau muka menghadap kedepan, kedua lengan lurus kedepan
  - b). Latihan meluncur ditambah dengan gerakan lengan, kepala atau muka menghadap kedepan, kedua kaki lurus ke belakang.
  - c). Latihan meluncur dilanjutkan dengan gerakan kombinasi kaki dan lengan, tanpa mengambil nafas. Latihan ini dilakukan berkali-kali sampai dapat merasakan betul atau menguasai gerakan kombinasi kaki dan lengan. (Roeswan & Kamtomo 1979:50)



#### 6) Latihan pernapasan

Teknik pernapasan yang dilakukan cukup mudah, karena posisi wajah atau hidung berada di atas permukaan air. Namun, sesekali perenang dapat menurunkan badan ke bawah air untuk berhenti sejenak dan mengeluarkan udara di dalamnya menurut Ramani (2007:46). Selain itu juga terdapat tahapan-tahapan latihan pernapasan menurut Roeswan & Kamtomo (1979:50)

##### a) Sikap permulaan

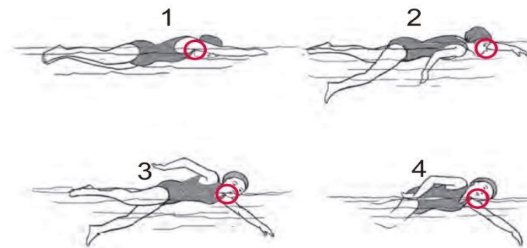
Siswa berdiri kangkang di kolam dangkal dengan membungkukkan tubuh rata dengan air, muka menghadap kedepan di antara kedua lengan yang diluruskan kedepan.

##### b) Gerakan

Pernapasan dilakukan dengan memutar kepala ke kiri atau ke kanan (pada umumnya kepala di putar ke satu arah saja) sehingga mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil udara. Gerakan ini dilakukan bersamaan ketika lengan yang searah dengan arah putaran kepala berada di belakang samping tubuh. Misalnya, bila mengambil napas dilakukan dengan memutar kepala ke samping kiri maka gerakan kepala tersebut dilakukan ketika lengan kiri ada di belakang samping tubuh. Latihan pernapasaan ini dikombinasikan dengan gerakan lengan agar siswa dapat mengatur irama pengambilan napas.

Pada prinsipnya pernapasan renang gaya bebas ialah pengambilan udara dilakukan dengan mulut ketika kepala diputar sehingga mulut ada di atas permukaan air dan mengeluarkan udara dihembuskan di dalam air ketika kepala kembali kesikap semula yaitu menghadap kedepan.

Pengambilan udara dilakukan dengan mulut ialah untuk menghindari masuknya air ke hidung dan untuk mempersingkat waktu pengambilan udara karena harus dilakukan dengan cepat.



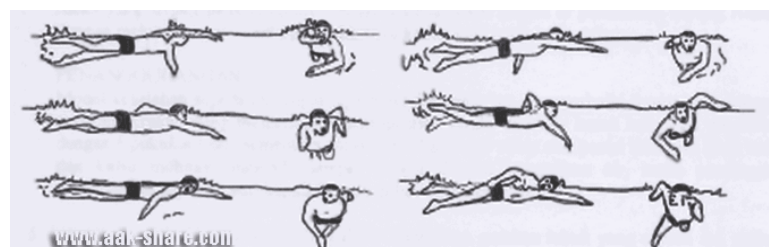
Gambar 4. Latihan pernapasan

Sumber: <https://www.google.com/search?q=pernapasan+gaya+bebas>

#### 7) Latihan koordinasi Renang Gaya bebas

- Berpaangan satu kelompok tiga orang, orang pertama berada dekat dengan dinding kolam renang, orang kedua berdiri menghadap orang pertama, orang ketiga berada di belakang orang kedua.
- Kedua lengan orang ke dua berikan kepada orang pertama, dan orang ketiga memegang kedua kaki orang ke dua, kemudian simpan papan pelampung di bagian pusar. Sehingga posisi tubuh sejajar dengan permukaan air.
- Kedua lengan berada di depan dengan posisi kepala berada sejajar dengan permukaan air. Apabila lengan kanan bergerak maka diikuti dengan pengambilan napas ke arah kanan dan jika lengan kiri bergerak maka posisi kepala tetap berada sejajar dengan permukaan air.
- Lakukan gerakan tersebut dengan keadaan *statis* kemudian lakukan dengan keadaan *dinamis*. (Solihin & Sriningsih 2016:65-66).

Untuk jelasnya dapat dilihat gambar sebagai berikut :



Gambar 5. Latihan koordinasi

Sumber: <https://www.google.com/search?q=koordinasi+kaki+lengan>

b. Gaya Dada (*Breast Stroke*)

Gaya dada adalah gaya yang pertama yang dipelajari oleh kebanyakan orang pada saat pertama belajar berenang. Gaya dada juga sering disebut sebagai gaya katak. Hal ini disebabkan oleh gerakan-gerakan yang dilakukan menjadi satu dan menyatu dengan sempurna, mirip dengan gerakan kaki katak. (Haller 1986:22-23)

Sebelum berenang hendaknya mengetahui tahapan-tahapan dalam berenang. Menurut Roeswan & Kamtomo (1979:55-62) ada beberapa tahapan-tahapan belajar renang gaya bebas bagi pemula, yaitu :

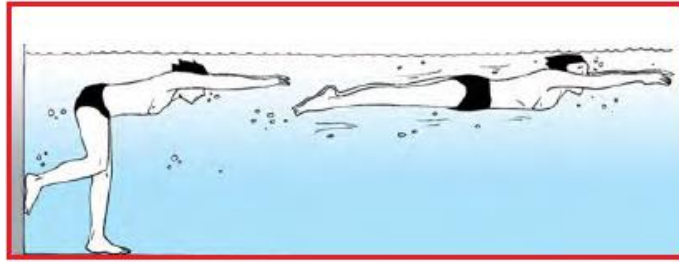
1) Latihan pengenalan air

Bagi siswa yang bukan pemula tidak perlu lagi diberi latihan pengenalan air tetapi cukup diberi latihan pemanasan. Latihan pemanasan ini dimaksudkan agar suhu tubuh menjadi lebih tinggi dan aliran darah menjadi lebih lancar serta otot-otot menjadi lebih lemas atau tidak kaku sehingga tubuh menjadi siap untuk menerima latihan yang berat.

Bagi siswa pemula tetap harus melakukan latihan pengenalan air terlebih dahulu. Bahan untuk latihan pengenalan air dapat diambil dari pelajaran gaya bebas.

2) Latihan meluncur

Latihan meluncur sama dengan latihan meluncur pada pelajaran gaya bebas.



Gambar 6. Latihan meluncur

Sumber: <https://www.google.com/search?q=latihan+meluncur>

### 3) Latihan gerakan kaki

Gerakan kaki pada renang berfungsi sebagai alat keseimbangan dan alat untuk menjaga agar kaki tetap tinggi untuk memperoleh posisi mendatar menurut Sukintoko & Sukarno (1983:91). Selain itu juga terdapat tahap-tahap latihan gerakan kaki gaya dada menurut Roeswan & Kamtomo (1979:55-56)

#### a) Sikap permulaan

- (1) Kedua lengan bertumpu pada lantai kolam yang dangkal tegak lurus dengan tubuh, jari-jari tangan menunjuk kedepan atau kedua tangan berpegangan pada tepi kolam bila kedalaman kolam lebih dari 40cm.
- (2) Tubuh dan kedua kaki lurus ke belakang rata dengan permukaan air (rata-rata air).
- (3) Kepala atau muka menghadap kedepan.

#### b) Gerakan

Gerakan kaki pada gaya dada terdiri dari dua bagian yaitu gerakan pengambilan dan tendangan.

- (1) Dari posisi kedua kaki lurus ke belakang kemudian kedua kaki dibengkokkan pada panggul dan lutut, kedua tumit berdekatan.
- (2) Sementara kedua tumit bergerak mendekati pantat, ujung kaki dibengkokkan ke arah samping, tumit dan lutut diregangkan perlahan-lahan.

- (3) Setelah bengkok pada panggul dan lutut mencapai maksimum barulah gerakan tendangan dimulai.
- (4) Pertama-tama dorong tungkai ke belakang dimaksudkan hanya untuk menempatkan ujung kaki ke posisi yang paling efektif untuk mendorong air ke belakang.
- (5) Dorongan ke belakang dilakukan oleh telapak kaki
- (6) Kaki didorong keluar dan ke belakang pada saat lutut diluruskan, gerakan ini harus dilakukan dengan cepat dan kuat.
- (7) Gerakan ini berakhir bila kedua tungkai telah lurus kembali. (Roeswan & Kamtomo 1979:55-56)

#### 4) Latihan gerakan lengan

Gerakan lengan pada renang gaya dada berperan terutama sebagai tenaga pendorong/penggerak disamping sebagai pengatur keseimbangan tubuh. Latihan gerakan lengan dilakukan di kolam dangkal. Di dalam proses gerakan lengan gaya bebas terdapat fase menarik, dan fase istirahat atau gerakan menekan dan kembali ke posisi semula menurut Sukintoko & Sukarno (1983:91). Selain itu juga terdapat tahapan latihan gerakan lengan gaya dada menurut (Roeswan & Kamtomo 1979:56-59)

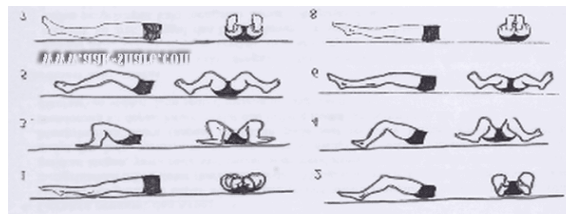
##### a). Sikap permulaan

- (1) siswa berdiri kangkang di kolam dangkal, tubuh dibungkukkan ke depan sampai rata air.
- (2) Kepala atau muka menghadap ke depan dan kedua lengan lurus ke depan dengan telapak tangan menghadap ke bawah dan jari-jari rapat.

##### b). Gerakan

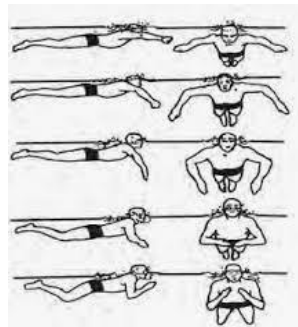
- (1) Kedua lengan menekan ke bawah dengan sedikit membengkokkan siku
- (2) Kemudian disusul dengan gerakan mendayung ke belakang sehingga kedua tangan berada di bawah dagu, sementara itu kepala dinaikkan ke atas untuk mengambil napas.

- (3) Gerakan menekan dan mendayung air dilakukan dengan cepat dan kuat karena gerakan ini adalah gerakan maju.
- (4) Gerakan kembali ke posisi semula ialah dengan meluruskan kedua lengan ke depan perlahan-lahan karena gerakan ini adalah gerakan kontra.



Gambar 7. Gerakan kaki gaya dada

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gerakan+kaki+gaya+dada>



Gambar 8. Gerakan lengan gaya dada

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gerakan+lengan+gaya+dada>

- 5) Latihan gerakan kaki dan lengan
- Latihan meluncur ditambah dengan gerakan kaki gaya dada, kepala atau muka menghadap ke depan, kedua lengan lurus ke depan, telapak tangan menghadap ke bawah.
  - Latihan meluncur ditambah dengan gerakan lengan, kepala atau muka menghadap ke depan, kedua kaki lurus ke belakang.

d). Latihan meluncur dilanjutkan dengan gerakan kombinasi kaki dan lengan, tanpa mengambil napas. Latihan ini dilakukan berkali-kali sampai siswa merasakan atau menguasai gerakan kombinasi kaki dan lengan tersebut. (Roeswan & Kamtomo 1979:59)

6) Latihan pernapasan

Teknik pernapasan yang dilakukan cukup mudah, karena posisi wajah atau hidung berada di atas permukaan air. Namun, sesekali perenang dapat menurunkan badan ke bawah air untuk berhenti sejenak dan mengeluarkan udara di dalamnya menurut Ramani (2007:46). Terdapat juga tahapan-tahapan latihan pernapasan gaya dada dalam renang menurut Roeswan & Kamtomo (1979:59-60)

a). Sikap permulaan

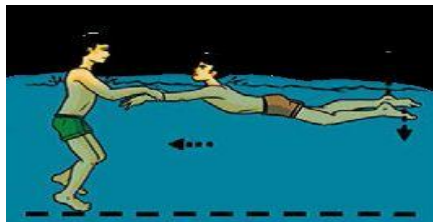
Peserta didik berdiri kangkang di kolam dangkal dengan membungkukan tubuh rata dengan air, muka menghadap kedepan di antara kedua lengan yang diluruskan ke depan.

b). Gerakan

Pengambilan napas dilakukan dengan mengangkat kepala ke atas sehingga mulut dipermukaan air. Hal ini dimungkinkan karena waktunya bersamaan dengan saat ketika kedua lengan menekan air ke bawah, dan mendorong air ke belakang. Ketika tangan sampai di bawah dagu dan akan diluruskan ke depan perlahan-lahan dan udara dihembuskan di dalam air. Pengambilan napas dilakukan dengan mulut diatas air dan pengeluaran napas dilakukan di dalam air. Hal ini dimaksudkan agar air tidak masuk ke hidung dan dilakukan dengan cepat

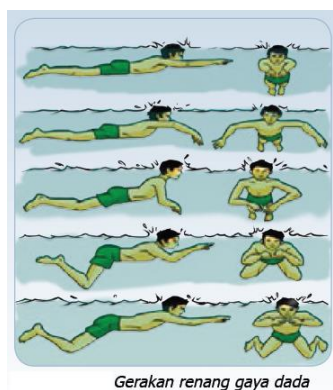
7) Latihan koordinasi renang gaya dada

- a). Berpasangan satu kelompok tiga orang, pertama dilakukan di darat terlebih dahulu. Dibagi menjadi dua tahapan, hitungan satu gerakan tangan beserta teknik pengambilan napas kemudian simpan kedua lengan kembali ke posisi semula dibantu oleh orang pertama. Hitungan dua, begitu kedua lengan diluruskan ke depan maka kaki langsung bergerak secara bersamaan dibantu oleh orang ketiga.
- b). Pelaksanaan di air di bantu dengan papan pelampung yang disimpan di pusar, gerakan dilakukan secara *statis*. Hitungan satu orang pertama melepaskan pegangan kedua tangan orang kedua dan secara otomatis orang kedua mengerakan kedua tangan dan melakukan pengambilan napas secara bersamaan kemudian orang ketiga konsentrasi mengamati gerakan jika tangan sudah diluruskan ke depan maka segera lepaskan pegangan kedua kaki orang kedua karena pada saat itu orang kedua melakukan gerakan kaki gaya dada
- c). Lakukan koordinasi tersebut secara bergantian  $\pm 6$  kali pengulangan.
- d). Secara dinamis, lakukan gerakan seperti di atas namun orang pertama mulai bergerak mundur dan membantu meluruskan kedua lengan apabila gerakan kaki selesai dilakukan.
- e). Jika dirasa koordinasi gerakan antara tangan, kaki dan teknis pernapasan dirasa cukup baik, maka papan pelampung dapat dilepas. (Solihin & Sriningsih 2016:99-100)



Gambar 9. Koordinasi renang dengan bantuan teman

Sumber: <https://www.google.com/search?q=koordinasi+renang+dengan+bantuan>



Gambar 10. Koordinasi gaya dada

Sumber: <https://www.google.com/search?q=koordinasi+gerakan+gaya+dada>



c. Gaya Punggung (*Back Stroke*)

Gaya punggung adalah gaya yang praktis untuk dilakukan bagi para pemula karena dengan gaya ini, pemula tidak kesulitan untuk bernapas. Wajah dan mulutnya bebas dari air. Gaya punggung ini menggunakan gerak lengan dan kaki secara bergantian dan tidak bersama-sama seperti halnya gaya kupu-kupu (Haller 1986:51).

Sebelum berenang hendaknya mengetahui tahapan-tahapan dalam berenang. Menurut Roeswan & Kamtomo (1979:63-69) ada beberapa tahapan-tahapan belajar renang gaya punggung bagi pemula, yaitu :

1) Latihan pengenalan air

Bagi siswa pemula tetap harus melakukan latihan pengenalan air terlebih dahulu. Bahan pelajaran tersebut dapat diambil dari latihan pengenalan air pada gaya bebas.

Bagi siswa yang bukan pemula diberikan latihan pemanasan agar suhu tubuh menjadi tinggi, aliran darah menjadi lebih lancar dan otot-otot menjadi lebih lemas atau tidak kaku sehingga tubuh akan siap untuk menerima latihan yang lebih berat.

2) Latihan meluncur

a). Sikap permulaan

Kedua tangan berpegangan pada tepi kolam, jarak tangan kiri dan tangan kanan selebar bahu. Kedua kaki dilipat atau dibengkokkan ke atas sehingga kedua telapak kaki bertumpu pada dinding kolam, kedua lutut ada diantara kedua lengan.

b). Gerakan

Kedua tangan melepaskan pegangan pada tepi kolam, tubuh dan kepala diluruskan ke belakang dan bersamaan dengan gerakan tersebut kedua kaki mendorong dinding kolam dengan kuat sehingga tubuh terdorong ke belakang. Muka tetap diatas permukaan air dan kedua lengan disisi tubuh.

Latihan ini dilakukan berkali-kali sehingga peserta didik mampu meluncur dengan sikap terlentang dengan baik.

### 3) Latihan gerakan kaki

Gerakan kaki pada renang berfungsi sebagai alat keseimbangan dan alat untuk menjaga agar kaki tetap tinggi untuk memperoleh posisi mendatar menurut Sukintoko & Sukarno (1983:91). Selain itu terdapat juga tahap-tahap latihan gerakan kaki gaya punggung menurut menurut Roeswan & Kamtomo (1979: 63-64) :

#### a). Sikap permulaan

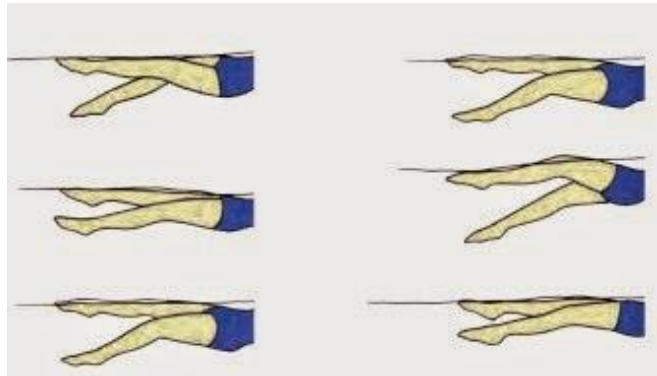
Siswa berdiri ditepi kolam dengan punggung rapat pada dinding kolam, kedua lengan dibengkokkan ke atas agar tangan dapat memegang tepi kolam.

#### b). Gerakan

Bila ada aba-aba “siap” peserta didik mengangkat kedua kakinya ke atas ke arah permukaan air bersama-sama tubuh sehingga tubuh dan kaki lurus pada permukaan air dengan sikap terlentang. Pada aba-aba “ya” siswa menggerakkan atau menyepak-nyepakkan kedua kaki bergantian ke atas dan ke bawah.

Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha, lutut sedikit dibengkokkan dan berakhir dengan kibasan ujung kaki. Gerakannya harus lemas dan tidak kaku, gerakan yang ke atas harus lebih kuat dari pada gerakan yang ke bawah. Latihan

gerakan kaki pada gaya punggung ini dapat dibantu oleh kawan yaitu dengan memegang atau menopang tengkuk agar kepala tidak turun ke dalam air.



Gambar 11. gerakan kaki gaya punggung

Sumber:

<https://www.google.com/search?q=latihan+gerakan+kaki+gaya+punggung>

#### 4) Latihan gerakan lengan

Gerakan lengan pada renang gaya punggung berperan terutama sebagai tenaga pendorong/penggerak disamping sebagai pengatur keseimbangan tubuh. Latihan gerakan lengan dilakukan di kolam dangkal. Di dalam proses gerakan lengan gaya punggung terdapat fase menarik, dan fase istirahat atau gerakan menekan dan kembali ke posisi semula menurut Sukintoko & Sukarno (1983:91). Terdapat juga tahap-tahap latihan gerakan lengan menurut (Roeswan & Kamtomo 1979: 64 ) :

##### a). Sikap permulaan

Salah satu ujung kaki dikaitkan pada stang di tepi kolam, kaki yang lain bertumpu pada dinding kolam agak kebawah untuk memberi kekuatan penyangga tubuh. Sikap tubuh terlentang, muka menghadap ke atas dengan dagu agak ditarik dan kedua lengan di sisi tubuh.

##### b). Gerakan

Ayunkan lengan secara bergantian ke arah air melampaui kepala dan masuk ke air dalam di depan kepala agak ke samping. Setelah tangan masuk ke dalam air, makal dimulailah gerakan menekan dan mendorong air dengan kuat sehingga lengan lurus di sisi tubuh. Untuk memperoleh hasil yang lebih baik hendaknya jari-jari tangan dirapatkan.

5) Latihan gerakan kaki dan lengan

- a). Latihan meluncur ditambah dengan gerakan kaki, muka meghadap ke atas dengan bahu agak ditarik, kedua lengan disisi tubuh.
- b). Latihan meluncur ditambah dengan gerakan lengan, muka menghadap ke atas dengan dagu agak ditarik, kedua kaki lurus ke belakang
- c). Latihan meluncur dilanjutkan dengan gerakan kombinasi kaki dan lengan.

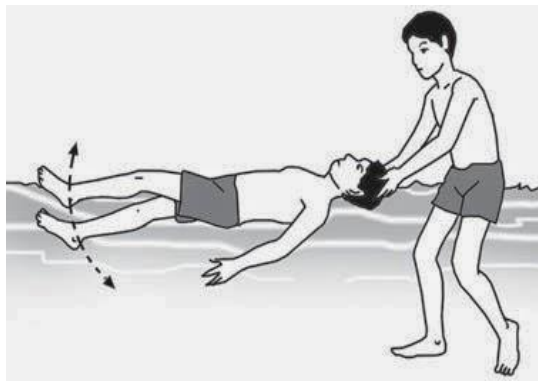
Dagu harus agak ditarik agar kepala tidak masuk ke dalam air. (Roeswan & Kamtomo 1979: 67 )

6) Latihan pernapasan

Pada renang gaya punggung tidak perlu dilakukan latihan pernapasan secara khussu karena pada gaya punggung muka selalu ada di atas permukaan air. Walaupun demikian ritme pernapasan harus teratur. Menurut Sukintoko & Sukarno (1983:125) cara yang baik untuk melakukan pengambilan napas gaya punggung ialah mengambil napas pada saat istirahat dari satu lengan dan mengeluarkan napas pada saat istirahat lengan yang lain, mengambil napas melalui mulut dan hidung sedalam-dalamnya pada saat tangan yang satu mulai keluar dari permukaan air dan tangan yang lain masuk ke dalam air. Demikian juga untuk mengeluarkan napasnya.

7) Latihan koordinasi

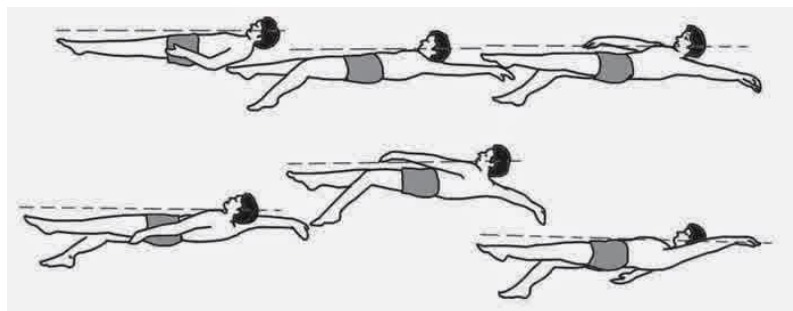
- a). Berpasangan satu kelompok tiga orang, orang pertama dan ketiga sebagai pembantu orang kedua sebagai pelaksana.
- b). Pertama, simpan papan pelampung dibagian pinggang, rapatkan kedua lengan hingga keduanya menjepit bagian samping telinga kemudian lentingkan tubuh hingga ke belakang dan kedua lengan sejajar dengan permukaan air dan orang pertama membantu mensejajarkan kedua lengan agar posisi wajah tetap horisontal dan arah pandang mata melihat ke atas, lalu salah satu kaki kanan atau kiri berikan kepada orang ketiga untuk membantu mensejajarkan dengan tubuh.
- c). Orang kedua sebagai pelaksana megerakan kaki secara mandiri hingga posisi tubuhnya seimbang, dilanjutkan dengan mengerakkan tangan kanan terlebih dahulu. Pada saat mengerakkan tangan kaki tetap bergerak tanpa berhenti, dan perenang meniupkan udara (bernafas). Kemudian diikuti dengan menggerakan tangan kiri. Lakukan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri.
- d). Lakukan statis atau diam ditempat, kemudian lakukan secara dinamis bergantian dengan ke tiga orang tersebut. (Solihin & Sriningsih 2016:75-76)



Gambar 12. Koordinasi gerak gaya punggung dengan bantuan teman

Sumber:

<https://www.google.com/search?q=koordinasi+gaya+punggung+dengan+teman>



Gambar 13. Koordinasi gaya punggung

Sumber: <https://www.google.com/search?q=koordinasi+gaya+punggung>

d. Gaya Kupu-Kupu (*Butterfly Stroke*)

Gaya ini mempergunakan gerakan lengan ke luar dari air yang membuat gaya ini lebih cepat dari gaya lainnya. gerakan ini disebut gaya kupu-kupu karena gerakan dalam gaya ini menggunakan gerak kaki dan gerak dada. Ada beberapa peraturan yang harus ditaati dalam menggunakan gaya kupu-kupu, yakni kedua lengan harus digerakkan ke depan bersama-sama di atas air dan harus ditarik ke belakang pada saat yang sama pula. Selain itu, sikap yang sedemikian rupa tersebut harus menghadap ke air dengan kedua bahu paralel dengan permukaan (Haller 1986:39).

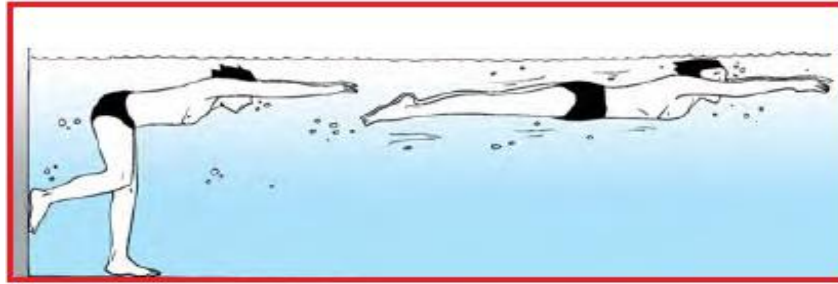
Sebelum berenang hendaknya mengetahui tahapan-tahapan dalam berenang. Menurut Roeswan & Kamtomo (1979:72-79) ada beberapa tahapan-tahapan belajar renang gaya bebas bagi pemula, yaitu :

1) Latihan pengenalan air

Latihan gaya kupu-kupu pada umumnya diberikan bisa seorang peserta didik yang telah mempelajari beberapa gaya renang lainnya terlebih dahulu. Bagi peserta didik yang pernah diberi latihan renang atau peserta didik yang bukan pemula tidak perlu diberi latihan pengenalan air. Tetapi bagi peserta didik pemula mutlak harus diberi latihan pengenalan air terlebih dahulu.

2) Latihan meluncur

Latihan meluncur sama dengan latihan meluncur pada pelajaran gaya bebas.



Gambar 14. Meluncur

Sumber: <https://www.google.com/search?q=latihan+meluncur>

### 3) Latihan gerakan kaki

Kerja kaki dan lenga gaya kupu-kupu mirip dengan gaya bebas, hanya bila pada gaya bebas kedua kaki dan lengan bergerak bergantian, sedangkan pada gaya kupu-kupu kedua kaki dan kedua lengan bergerak bersama-sama. Menurut Roeswan & Kamtomo (1979:73-74) kaki dan lengan berperan sebagai tenaga pendorong/penggerak dan terutama sebagai pengatur keseimbangan tubuh. Sedangkan menurut Sukintoko & Sukarno (1983:91) Gerakan kaki pada renang berfungsi sebagai alat keseimbangan dan alat untuk menjaga agar kaki tetap tinggi untuk memperoleh posisi mendatar. Terdapat juga tahap-tahap latihan gerakan kaki gaya kupu-kupu menurut Roeswan & Kamtomo (1979: 73-74) :

#### a). Sikap permulaan

- (1) Kedua lengan bertumpu pada lantai kolam tegak lurus dengan tubuh, jari-jari tangan menunjuk ke depan. Atau kedua tangan berpegangan pada tepi kolam.
- (2) Tubuh dan kedua kaki lurus ke belakang rata dengan permukaan air, muka menghadap ke depan.

b). Gerakan

Dari sikap tubuh dan kedua kaki lurus ke belakang dimulailah gerakan paha dan pinggul ke arah bawah, ujung kaki tetap di atas. Hal ini dimungkinkan karena lutut dibengkokkan. Gerakan paha dan pinggul terletak pada titik terbawah di dalam air. Bila lekukan lutut telah mencapai sudut  $90^0$  maka ujung kaki ada pada titik tertinggi. Pada saat itulah dimulai gerakan ujung kaki menibas ke bawah. Gerakan ujung kaki ke bawah menyebabkan pinggul naik ke permukaan air. Ujung kaki bergerak terus ke bawah sampai kaki lurus dan paha agak naik ke atas. Gerakan ke bawah berakhir pada saat kaki telah lurus betul.



Gerakan 15. Latihan gerakan kaki

Sumber: <https://www.google.com/search?q=latihan+gerakan+kaki+kupukupu>

4) Latihan gerakan lengan

Gerak lengan gaya kupu-kupu mirip dengan gaya bebas, hanya bila pada gaya bebas kedua kaki dan lengan bergerak bergantian, sedangkan pada gaya kupu-kupu kedua kaki dan kedua lengan bergerak bersama-sama. Menurut Roeswan & Kamtomo (1979:76) kaki dan lengan berperan sebagai tenaga pendorong/penggerak dan terutama sebagai pengatur keseimbangan tubuh. Sedangkan menurut Sukintoko & Sukarno (1983:138-139) di dalam proses gerakan lengan gaya bebas terdapat fase menarik, dan fase mendorong atau gerakan menekan dan kembali ke posisi semula



Tahap-tahap latihan gerakan lengan gaya kupu-kupu menurut Roeswan & Kamtomo (1979: 76)

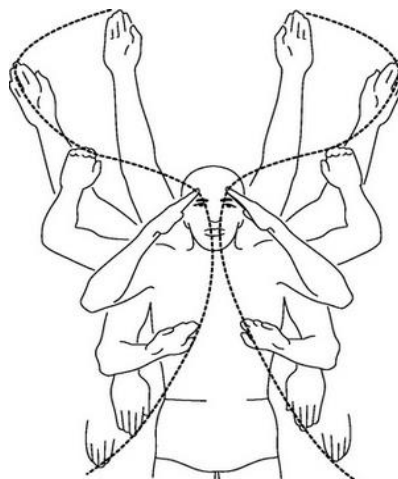
a). Sikap permulaan

Peserta didik berdiri kangkang pada kolam dangkal, tubuh dibungkukkan ke depan hingga rata air, kedua lengan lurus kedepan dengan telapak tangan menghadap ke bawah, dan muka menghadap ke depan.

b). Gerakan

Kedua lengan bersama-sama menekan air ke bawah dilanjutkan dengan mendorong air ke belakang seperti huruf “S” yang saling berhadapan. Hal ini dimungkinkan karena ketika gerakan menekan dan mendorong air, siku dibengkokkan kurang lebih sampai  $90^{\circ}$ .

Ketika kedua lengan air menekan ke bawah akibatnya tubuh bagian atas dan kepala terangkat ke atas permukaan air. Pada saat hampir berakhirnya gerakan mendorong air ke belakang maka tubuh dan kepala mulai turun ke bawah.



Gambar 16. Gerakan lengan gaya kupu-kupu

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gerakan+lengan+kupukupu>

#### 4) Latihan gerakan kaki dan lengan

- a). Meluncur dilanjutkan dengan gerakan kedua kaki bersama-sama mengibas ke atas dan ke bawah. Gerakan dimulai dari pinggang sampai ke ujung kaki. Muka menghadap ke depan, kedua lengan lurus ke depan
- b). Meluncur dilanjutkan dengan gerakan kedua lengan bersama-sama menekan air ke bawah dan mendorong air ke belakang sampai gerakan kembali kesikap semula yaitu dengan siku agak bengkok lengan membuat lingkaran yang rendah ke depan di atas permukaan air.
- c). Meluncur dilanjutkan dengan gerakan kombinasi antara kaki dan lengan tanpa pernapasan. (Roeswan & Kamtomo 1979:77-78)

Gerakan ini dilakukan berkali-kali sampai peserta didik dapat menguasai betul gerakan kombinasi ini. Dalam gaya kupu-kupu gerakan kaki dan lengan berbanding dua dan satu, artinya kedua lengan mulai menekan dan mendorong air bersamaan dengan pukulan kaki yang kedua kalinya, dua kali gerakan kaki satu kali gerakan lengan.

#### 5) Latihan pernapasan

Dalam berenang anda tidak dapat bernafas sesuka hati, anda harus melakukannya pada saat yang memungkinkan. Menurut Sukintoko & Sukarno (1983:140-141) mengambil napas pada gaya ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu mengambil napas ke depan dan mengambil napas ke samping.

##### a). Sikap permulaan

Peserta didik berdiri kangkang dikolam dangkal dengan tubuh dibungkukkan ke depan, muka menghadap ke depan, kedua lengan lurus ke depan dan telapak tangan menghadap ke bawah.

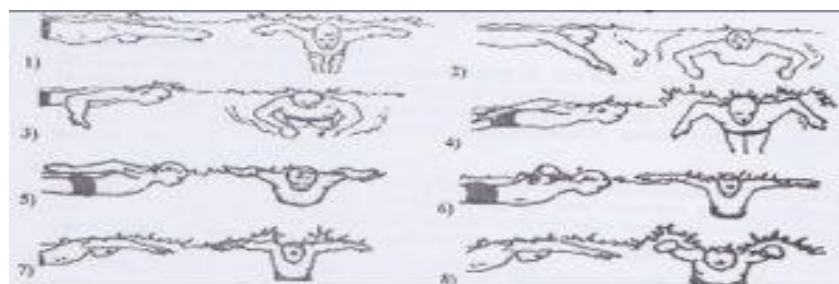
##### b). Gerakan

Gerakan sama dengan gerakan pada latihan lengan yaitu ketika kedua lengan menekan air ke bawah maka tubuh dan kepala naik ke atas permukaan air, pada

saat itulah pengambilan a=napas dilakukan. Pengambilan napas dilakukan dengan mulut. Kepala masuk lagi ke dalam air ketiga gerakan mendorong air ke belakang dari kedua lengan hampir berakhir, udara dikeluarkan di dalam air ketika kepala akan keluar di atas permukaan air.

#### 6) Latihan koordinasi

- a). Berpasangan satu kelompok terdiri dari tiga orang, orang pertama berada dekat dengan dinding kolam, orang kedua sebagai pelaksana berdiri menghadap orang ketiga, dan orang ketiga berada di depan orang kedua.
- b). Kedua lengan orang kedua diberikan kepada orang ketiga, dan orang pertama membantu memegang kaki pelaksana, kemudian simpan papan pelampung dibagian pusar. Sehingga posisi tubuh pelaksana akan sejajar dengan permukaan air dan kepala berada dibawah permukaan air.
- c). Orang pertama melepaskan pegangan pada kedua kaki, kemudian pelaksana menggerakkan kaki secara bersamaan dengan tempo satu lecutan atau satu tekanan secara perlahan, posisi kepala masih berada dibawah dan sejajar dengan permukaan air serta kedua lengan masih lurus di depan orang ketiga dan pada saat lecutan atau kaki kuat maka kedua lengan segera bergerak menarik dan mendorong disertai dengan teknik pengambilan napas.
- d). Lakukan secara statis kemudian dinamis dilakukan secara bergantian dengan teman satu kelompoknya. (Solihin & Sriningsih 2016:88-89)



Gambar 17. Gerakan koordinasi gaya kupu-kupu

Sumber: <https://www.google.com/search?q=gaya+kupukupu>

Setelah mengetahui tahapan-tahapan belajar renang bagi pemula, kiranya perlu juga mengetahui beberapa peralatan yang digunakan untuk renang. Menurut Dewayani (1998: 6-12) ada beberapa peralatan renang yang harus diketahui sebelum belajar renang. Alat yang digunakan sebagai berikut.

a. Ban/pelampung

Ban sangatlah berguna bagi pengguna kolam renang yang belum dapat berenang atau pemula. Berada di air tanpa suatu gerakan, secara otomatis tubuh akan tenggelam. Ban ini berfungsi untuk membantu tubuh agar tetap dapat mengapung di permukaan air.



Gambar 18. Ban/Pelampung

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

b. Kacamata renang

Kacamata renang berperan penting untuk melindungi mata. Saat berenang, mata biasanya mudah mengalami iritasi dan perih. Ini akibatnya karena ada bahan kimia yang dilarutkan kedalam air kolam renang. Oleh karena itu, perlu dilakukan pencegahan iritasi pada mata. Caranya dengan menggunakan kacamata renang selama berada dikolam renang.



Gambar 19. Kacamata renang

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

c. Baju renang

Pakaian renang dirancang khusus untuk memudahkan si perenang untuk bergerak didalam air. Perenang juga tidak terlalu berat untuk berenang.



Gambar 20. Baju renang

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

d. 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 21. Kaki katak

Sumber: <https://www.google.com/search?q=katak+kaki>

e. Papan pelampung

Papan pelampung dipergunakan untuk belajar mengapungkan badan dan meluncur. Selain itu papan pelampung juga dapat membantu kaki agar tidak tenggelam dan tetap mengapung dipermukaan air.



Gambar 22. Papan pelampung

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

f. Pengayun tangan (*hand paddle*)

Pengayun tangan (*hand paddle*) sangat membantu untuk melatih dan memperkuat tangan. Selain itu pengayun ini berfungsi untuk mempercepat jarak tempuh.



Gambar 23. Pengayun tangan

Sumber: <https://www.google.com/search?safe=hand+paddle+renang>

g. Pull buoy

Pelampung ini digunakan untuk melatih kelancaran gaya kupu-kupu dengan menggunakan *pull bouy* ini kaki yang cenderung tenggelam akan naik kepermukaan air. Cara menggunakannya dijepit antara dua paha dan di bagian tumit.



Gambar 24. Pull buoy

Sumber: <https://www.google.com/search?safe=pull+buoy+swimming>

g. Penutup kepala

Penutup kepala berguna untuk melindungi kulit kepala dari air kolam renang yang umumnya mengandung bahan kimia. Kaporit dan klorin cukup rentan untuk kesehatan kulit kepala, maka dari itu perlu menggunakan penutup kepala.



Gambar 25. Penutup kepala

Sumber:

<https://www.google.com/search?safe=strict&tbm=penutup+kepala+renang>

Setelah mengetahui beberapa peralatan di dalam berenang maka perlu kiranya menyampaikan tentang tahapan-tahapan secara garis besar ketika belajar berenang. Menurut Dewayani (1998:26-33) mengemukakan tahapan atau langkah-langkah yang harus diketahui dan dimiliki oleh perenang pemula atau orang awam adalah sebagai berikut.

a. Masuk kedalam air

Belajar berenang untuk orang awam sebaiknya dilakukan dalam air setinggi pinggang, dengan begitu anda dapat melakukan gerakan yang bebas tanpa takut tenggelam. Pada tahap ini atau awal berenang biasakan diri anda di air terlebih dahulu. Lalu anda dapat melakukan gerakan-gerakan seperti jongkok, berjalan sambil menggerakkan tangan, dan berpindah tempat sesuka hati. Salah satu pelajaran pertama yang paling penting adalah hilangnya rasa takut pada diri anak. Jika hal ini sudah dapat teratasi maka tahap selanjutnya akan mudah untuk diikuti.

b. Pengaturan napas

Pengaturan napas sangatlah penting didalam berenang, agar dapat dengan bebas menyelam dan mengekspresikan diri didalam air. Sebelum anda menyelam pastikan anda memiliki pelatih atau patner yang sudah bisa berenang untuk mencegah hal yang tak diinginkan dan anda dapat berenang dengan nyaman. Adapun pengaturan napas dalam air yaitu dengan menarik napas sesuai kemampuan, dilanjutkan dengan menekuk bagian lutut agar anda masuk kedalam air, lalu buka mata anda dan pastikan anda meniupkan/mengeluarkan napas yang anda hirup kedalam air secara perlahan, dengan demikian diikuti pula keluarnya



gelembung dari mulut anda. Setelah itu atau dirasa gelembung yang keluar akan habis maka naik lagi untuk mengambil napas dan masuk lagi kedalam air, begitu terus selanjutnya hingga pengaturan napas dalam air mulai terasa nyaman.

c. Mengapung

Setelah dirasa cukup dengan menyelam yang dilakukan selanjutnya adalah mengapung. Mengapung adalah langkah penting dalam berenang karena hal ini merupakan langkah awal yang harus dikuasai sebaik mungkin. Adapun cara mengapung yaitu dengan mengambil napas dengan cara yang sama seperti menyelam lalu dilanjutkan dengan memasukkan wajah kedalam air dengan sedikit menjatuhkan tubuh kedepan, dengan mata terbuka dan cobalah untuk rileks setotal mungkin agar tubuh naik dan mengapung di permukaan air. Setelah didirasa cukup maka turun lagi mengulang kegiatan tersebut hingga dapat mengapung dengan rileks dan nyaman.

d. Meluncur

Setiap gaya berenang didasarkan pada prinsip meluncur diatas permukaan air. Sebelum melakukan pastikan anda memiliki patner atau pelatih. Caranya, pastikan anda berdiri membelakangi dinding (sisi kolam) dan merapatkan kedua kaki dan kedua tangan, dilanjutkan dengan menaikan kaki ke dinding kolam/menempelkan satu telapak kaki ke dinding kolam dilanjutkan dengan memasukkan kepala kedalam air dengan berada di antara dua tangan yang menjulur kedepan lalu dorong dengan kedua kaki. Kegiatan tersebut di coba berulang-ulang hingga makin lama makin jauh.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Ada beberapa penelitian serupa yang sudah dilakukan sebelumnya, antara lain

1. Penelitian milik Fatkhurromah pada tahun 2018 yang berjudul "Hambatan Pelaksanaan Pembelajaran Renang Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates Kabupaten Kulon Progo". Penelitian menjelaskan hambatan-hambatan yang mempengaruhi pelaksanaan pembelajaran renang. Ada pun faktor penghambat yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran renang yaitu pendidik (guru), siswa (peserta didik), kurikulum (materi), sarana dan prasarana, tenaga non pendidik dan lingkungan.
2. Penelitian relevan yang kedua adalah penelitian milik Ratmono (2010) dalam penelitian ini yang berjudul "Hambatan pembelajaran sepak bola kelas atas SD Negeri 1 Kalibenda kecamatan Sigaluh kabupaten Banjarnegara. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas SD Negeri 1 Kalibenda yang berjumlah 50 anak. Instrumen yang digunakan berupa angket, hasil menunjukkan bahwa hambatan pembelajaran sepak bola sangat tinggi 4%, kategori tinggi 32%, kategori sedang sebesar 28%, kategori rendah 30 %, dan sangat rendah 6 %. Penelitian ini menunjukkan hambatan tinggi sebesar 32 %.

## **C. Kerangka Berpikir**

Olahraga renang merupakan bagian dari aktivitas air atau akuatik. Renang merupakan salah satu olahraga yang termasuk dalam kurikulum pembelajaran sehingga pembelajaran akuatik merupakan salah satu metode yang seharusnya

diterapkan di sekolah. Untuk anak sekolah dasar pembelajaran akuatik digunakan untuk melatih kepercayaan diri, kebersamaan, saling menghargai dan sebagainya.

Pembelajaran renang harus dilakukan sejak dini sehingga peran pengajar menjadi sangat penting. Tugas seorang guru memang sangatlah kompleks dari mulai mendidik ataupun mengajar. Mendidik dan mengajar mempunyai pengertian yang berbeda. Mendidik itu sendiri adalah tugas guru memberikan nilai-nilai moral dalam kehidupan (*transfer of value*), sedangkan mengajar adalah guru memberikan pengetahuan-pengetahuan yang ada dalam materi pelajaran (*transfer of knowledge*). Pembelajaran akan berjalan dengan lancar jika tidak ada yang menghambat atau menghalangi. Pembelajaran renang akan tersampaikan jika faktor proses pembelajaran terpenuhi yaitu: faktor guru (pendidik), faktor siswa (peserta didik), faktor kurikulum (materi ajar), sarpras, tenaga non pendidik, dan lingkungan. Apabila faktor-faktor tersebut terpenuhi maka besar harapannya tujuan dari pembelajaran akan tercapai.

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti data kuantitatif yang dapat diolah dengan statistik. Penelitian ini memandang tingkah laku manusia yang dapat diramal dan realitas sosial; objektif dan dapat diukur Yusuf (2014:58). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif, menurut Lehmann dalam Yusuf (2014:62) penelitian ini memiliki arti metode penelitian ini mencoba memberikan gambaran keadaan masa sekarang secara mendalam, penelitian ini bertujuan untuk mengdeskripsikan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu, atau menggambarkan fenomena secara detail. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan angket yang berisi pertanyaan-pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden guna mendapat jawaban yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam penelitian.

Kuisiner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang digunakan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab Sugiyono (2009:142). Adapun dari penelitian ini variabel yang dikumpulkan berupa data yang nantinya akan dituangkan dalam bentuk presentase, tentang hambatan atau faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran renang di Sekolah Dasar se-Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul tahun 2018/2019.

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

Penelitian ini dilakukan di seluruh SD Negeri yang terdapat di Kecamatan Sedayu. Penelitian ini berlangsung selama dua bulan, yakni pada bulan Februari 2019 – April 2019 yang mencakup penyusunan proposal penelitian, penyusunan instrumen, penyusunan pengambilan data, analisis data, dan penyusunan laporan penelitian. Penelitian ini dilakukan oleh peneliti sendiri.

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

Bohnstedts dalam Yusuf (2014:102) menyatakan bahwa variabel adalah karakteristik dari orang, objek, atau kejadian yang berbeda dalam nilai-nilai yang dijumpai pada orang, objek, atau kejadian itu. Variabel dalam penelitian ini berupa faktor penghambat dalam pembelajaran akuatik khususnya renang. Variabel dapat berupa persepsi atau aturan-aturan yang menyebabkan terjadinya hambatan. Definisi operasional dalam penelitian ini adalah hambatan yang menyebabkan terkendalanya pembelajaran yang terdiri dari faktor pendidik, siswa, kurikulum, sarana prasarana, tenaga non pendidik, dan lingkungan.

Atas dasar definisi operasional dan variabel penelitian di atas, disusunlah angket yang akan diberikan kepada seluruh guru olahraga di Sekolah Dasar se-Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul agar diisi sebagai dasar untuk mengungkapkan permasalahan.

## **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

### **1. Populasi penelitian**

Populasi merupakan salah satu hal yang esensial dan perlu mendapat perhatian seksama apabila peneliti ingin menyampaikan hasil yang dapat

dipercaya dan tepat guna untuk objek penelitiannya sehingga populasi perlu dan harus dicantumkan dalam sebuah penelitian Yusuf (2014:145). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru olahraga Sekolah Dasar se-Kecamatan Sedayu.

Dari penjelasan diatas dapat dinyatakan bahwa populasi merupakan suatu keseluruhan obyek penelitian baik yang berupa benda hidup, seperti manusia, benda mati atau berupa gejala maupun peristiwa-peristiwa yang dijadikan sebagai sumber data dengan memiliki karakteristik tertentu. Populasi yang akan digunakan adalah 20 guru Sekolah Dasar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul 2018/2019.

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2009:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tertentu. Sedangkan pada penelitian ini tidak mengambil sampel pada populasi tersebut, karena didalam penelitian ini langsung tertuju pada seluruh subyek atau responden (*total sampling*) yaitu SD Negeri se-Kecamatan Sedayu Bantul yang diteliti adalah guru-guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekolah dasar yang berjumlah 20.

Adapun data SD Negeri se-Kecamatan Sedayu Bantul yaitu :

**Tabel 1. Jumlah Sampel Penelitian**

No	Nama Sekolah
1	SD 1 PEDES
2	SD 2 PEDES
3	SD PANGGANG
4	SD GUNUNG MULYO
5	SD KALIBEDOT

No	Nama Sekolah
6	SD BANDUT
7	SD PULUHAN
8	SD KRAPYAK
9	SD 1 SEDAYU
10	SD 2 SEDAYU
11	SD 3 SEDAYU
12	SD JETIS
13	SD KLANGON
14	SD 1 DINGKIKAN
15	SD 2 DINGKIKAN
16	SD 2 SUNGAPAN
17	SD SUNGAPAN
18	SD 1 SUNGAPAN
19	SD BRONGKOL
20	SD SUKOHARJO

Sumber : Wawancara Ketua KKG SD Negeri Kecamatan Sedayu

#### **E. Instrumen Penelitian**

Pengertian instrumen atau alat pengumpulan data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam suatu penelitian Djaali & Pudji Muljono (2008:58).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket yaitu tes pernyataan menggunakan sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Angket dalam penelitian ini adalah tertutup, sehingga responden cukup memilih jawaban yang disediakan. Menurut Arikunto (2014:195) angket memiliki keuntungan dan kelemahan.

Keuntungan kuisioner adalah :

1. Tidak memerlukan hadirnya peneliti.
2. Dapat dibagikan secara serentak oleh responden
3. Dapat dijawab oleh responden menurut kecepatannya masing-masing dan menurut waktu senggang responden.
4. Dapat dibuat anonim sehingga responden bebas, jujur dan tidak malu-malu menjawab.
5. Dapat dibuat terstandar sehingga bagi responden dapat diberi pertanyaan yang benar-benar sama.

Kelemahan kuisioner antara lain :

1. Responden sering tidak teliti dalam menjawab sehingga ada pertanyaan yang terlewat tidak dijawab, padahal sukar diulang untuk diberikan kembali kepadanya.
2. Sukar dicari validitasnya
3. Walaupun dibuat anonim, responden memberikan jawaban yang tidak jujur.
4. Sering tidak kembali, terutama jika dikirim lewat pos
5. Waktu pengambilan tidak bersama-sama, bahkan kadang-kadang ada yang terlalu lama sehingga terlambat

Angket ini merupakan angket dari skripsi Fatkhurrohman dengan judul “Hambatan Pelaksanaan Pembelajaran Renang Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Wates Kulon Progo 2017/2018” dan Penghitungan reliabilitas menggunakan bantuan komputer, dengan program uji keadaan tehnik Alpha Cronbach SPSS 21. Berdasarkan uji reailitas di peroleh hasil 0,991, karena nilai



tersebut lebih dari 0,6581 maka instrument dalam penelitian ini dinyatakan reliabel, sehingga layak digunakan untuk penelitian.

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	No Soal	$\Sigma$
Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Renang di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu Bantul	Pendidik (guru)	1. Kompetensi personal a. Penampilan fisik (indra, tubuh, kebugaran) b. Penampilan psikis (semangat, disiplin, kesabaran, percaya diri) 2. Kompetensi sosial a) Hubungan guru dengan guru b) Hubungan guru dengan siswa 3. Kompetensi Profesional a) Menguasai bahan ajar b) Menggunakan media/sumber belajar c) Menguasai landasan pendidikan d) Pengelolaan interaksi pembelajaran e) Pengetahuan guru f) Ketrampilan guru	1*,  2*,  3*, 4*,  5*, 6*, 7, 8*, 9, 10*,	10
	Siswa (peserta didik)	1. Kelemahan fisik (sakit, terluka, panca indra abnormal, motorik lemah, cacat tubuh, penyakit menahun) 2. Kelemahan mental meliputi, kecerdasan, motivasi, perhatian, persepsi, ingatan, lupa, retensi, transfer 3. Kelemahan emosional meliputi, (rasa tidak nyaman, phobia, kematangan/kesiapan belajar)	11, 12 13 14 15 16 17 18 19* 20 21 22	12
	Kurikulum (materi ajar)	1. Banyaknya KD yang ada didalamnya 2. Kualitas materi pembelajaran 3. Pengaruh sifat-sifat aktivitas dalam air	23, 24 25	3

	Sarana prasarana	1. Kepemilikan sarana prasarana	26	5		
		2. Alat bantu yng dimiliki	27			
		3. Penyediaan alat bantu	28			
		4. Jumlah alat bantu	29			
		5. Kualitas alat bantu	30*			
	Tenaga non pendidik	1. Pimpinan pengelola	31* 32*	2		
		2. Staf administrasi				
		3. Tenaga pembantu				
	Lingkungan	1. Lingkungan masyarakat (rural, urbal, semi rural, iklim, dataran tinggi, dataran rendah, pesisir)	33* 34*	5		
		2. Lingkungan sekolah (kota, desa, plosol)	35* 36*			
		3. Waktu pelaksanaan pembelajaran	37*			
		Jumlah			37	37

Keterangan: \* (pernyataan negatif)

Pengukuran digunakan dengan menggunakan *Skala Likert*. Skala adalah alat pengumpulan data untuk memperoleh gambaran kuantitatif aspek-aspek tertentu dari suatu barang, atau sifat-sifat seseorang dalam bentuk skala yang sifatnya ordinal, misalnya sangat baik, baik, sedang, tidak baik, dan sangat tidak baik; atau sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, sangat tidak setuju; atau sangat sering, sering, kadang-kadang, jarang dan tidak pernah. Skala dapat berbentuk skala sikap yang biasanya ditunjukan untuk mengukur variabel yang bersifat internal psikologis dan diisi oleh responden yang bersangkutan. Selain itu skala juga dapat berbentuk skala penilaian yakni apabila skala tersebut ditunjukan untuk mengukur variabel yang indikator-indikatornya dapat diamati oleh orang lain, sehingga skala penilaian bukan diberikan kepada unit analisis penelitian (yang bersangkutan) tetapi diberikan atau diisi oleh orang lain yang mempunyai pengetahuan atau pengalaman yang cukup memadai tentang keadaan sebyek yang menjadi unit

analisis dalam kaitannya dengan variabel yang akan di ukur Djaali & Pudji Muljono (2008:64-65).

Menurut Hadi (1991:19) *Skala Likert* merupakan skala yang berisi lima tingkat jawaban mengenai kesetujuan responden terhadap system atau pernyataan yang dikemukakan mendahului opsi jawaban yang disediakan. Modifikasi *Skala Likert* dimaksudkan untuk menghilangkan kelemahan yang dikandung oleh skala lima tingkat, modifikasi *skala likert* mendindak kategori jawaban yang ditengah berdasarkan tiga alasan, yaitu: (1) kategori tersebut memiliki arti ganda, biasanya diartikan belum dapat memutuskan atau memberikan jawaban, dapat diartikan netral, setuju tidak, tidak setujupun tidak, atau bahkan ragu-ragu. (2) tersedianyan jawaban ditengah itu menimbulkan kecenderungan menjawab ke tengah. (3) maksud kategori 1-2-3-4- adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden, kearah besar kecil hambatan yang disarankan responden dalam pembelajaran renang.

Maka dalam penelitian ini dengan menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu : 1 (sangat setuju); 2 (setuju); 3 (tidak setuju); dan 4 (sangat tidak setuju). Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan presepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomenal sosial menurut Sugiyono (2009:93). Responden dapat memilih salah satu dari empat alternatif jawaban yang disesuaikan dengan keadaan subjek. Skor untuk setiap alternatif jawaban positif (+) dan pernyataan negatif (-). Pemberian skor untuk masing-masing jawaban dari pernyataan adalah sebagai berikut :

**Tabel 3. Alternatif jawaban**

No	Pilihan Jawaban	Skor	
		Pernyataan positif (+)	Pernyataan negatif (-)
1	Sangat Setuju (ST)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

**F. Teknik Pengumpulan Data**

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket/kuesioner. Teknik pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Peneliti meminta daftar nama SD kepada ketua kelompok kerja guru (KKG) di SD se-Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul
2. Peneliti menghitung guru tiap kecamatan
3. Peneliti memberikan kuesioner penelitian dan memohon bantuan untuk mengisi kuesioner tersebut.
4. Peneliti mengambil kuesioner secara lengkap.

**G. Teknik Analisis Data**

Data pada penelitian ini dianalisis menggunakan teknik deskriptif dengan persentase, yaitu data dari angket yang berhasil dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan persentase. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data yaitu deskriptif yang selanjutnya dimaknai. Analisis tersebut untuk mengetahui seberapa besar tingkat hambatan guru pendidikan jasmani tentang pelaksanaan pembelajaran renang di SD N se kecamatan Sedayu.

Teknik penghitungannya untuk setiap butir dalam angket menggunakan persentase, dengan memakai rumus menurut Sudijono (2008:43) yaitu :

$$\rho = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Angka persentase

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya.

n = Jumlah total frekuensi.

Pemaknaan pada skor yang telah ada, selanjutnya hasil dari analisis data dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kriteria skor yang digunakan untuk pengkategorian menggunakan rumus Sudijono (2008:175) yaitu:

**Tabel 4. Norma Pengkategorian**

Interval	Kategori
$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Tinggi
$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Tinggi
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup
$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5$	Kurang
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Kurang

Keterangan :

X = Total jawaban responden

M = Mean (rerata)

SD = Standar deviasi

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

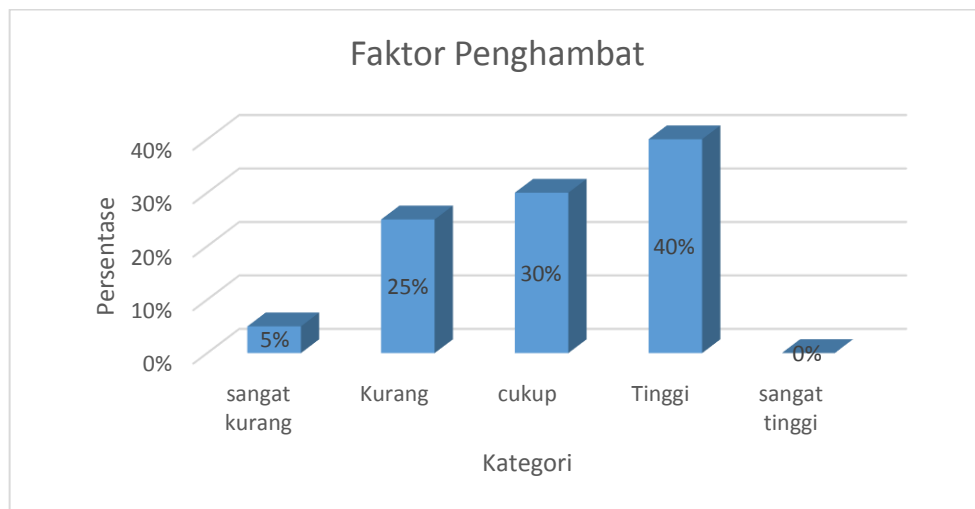
#### A. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran renang di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul, penelitian ini di ukur dengan 20 responden dan 37 butir soal pernyataan, dengan rentang skor 1-4. Hasil analisi statistik data penelitian secara keseluruhan diperoleh dengan nilai maksimal 106, nilai minimal 89, rata-rata (*mean*) = 99,85, median = 100,5, modus sebesar = 106, dan standar deviasi = 6. Tabel distribusi hasil penelitian faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran renang di SD Negeri se-kecamatan Sedayu dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 5. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Renang Di SD Negeri Se-Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul.**

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
>108,85	Sangat Tinggi	0	0%
102,85 <X≤ 108,85	Tinggi	8	40%
96,85 <X≤ 102,85	Cukup	6	30%
90,85 <X≤ 96,85	Kurang	5	25%
≤ 90,85	Sangat Kurang	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

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



**Gambar 21. Diagram Hasil Penelitian Faktor Penghambat Pembelajaran Renang di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul**

Berdasarkan diagram di atas bahwa faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran renang di SD Negeri se-kecamatan sedayu yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 40%, kategori cukup sebesar 30%, kategori kurang sebesar 25%, dan kategori sangat kurang sebesar 5%. Hasil tersebut diartikan faktor penghambat pembelajaran renang di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu sebagian dikategorikan tinggi. Dalam penelitian ini faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran renang di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu didasarkan pada faktor yang mempengaruhinya yaitu, pendidik, peserta didik, kurikulum, sarana prasarana, tenaga non pendidik, dan lingkungan. Masing-masing faktor tersebut dapat diuraikan sebagai berikut.

#### 1. Faktor pendidik (Guru)

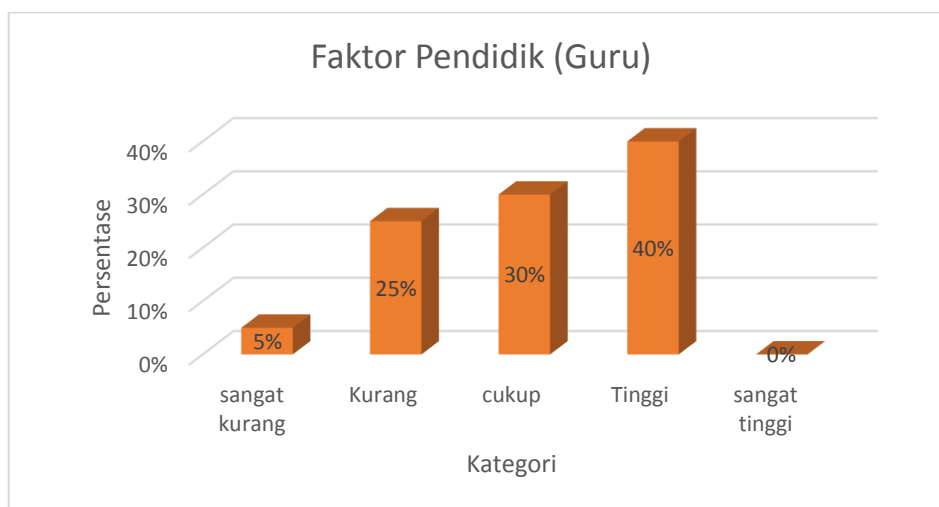
Hasil penelitian berdasarkan faktor pendidik (guru) dalam penelitian ini di ukur dengan 10 pertanyaan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelien diperoleh rata-rata (*mean*) = 28,3, median sebesar = 32, modus sebesar = 29, dan

standar deviasi = 4,71. Tabel distribusi hasil penelitian pada faktor pendidikan (guru) sebagai berikut.

**Tabel 6. Hasil Penelitian Faktor Pendidik (Guru)**

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
$>35,37$	Sangat Tinggi	0	0%
$30,66 < X \leq 35,37$	Tinggi	8	40%
$25,95 < X \leq 30,66$	Cukup	6	30%
$21,24 < X \leq 25,95$	Kurang	5	25%
$\leq 21,24$	Sangat Kurang	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian faktor pendidik (guru) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 22. Diagram Hasil penelitian Faktor Pendidik (Guru)**

Berdasarkan diagram di atas bahwa hasil pada faktor pendidik (guru) yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 40%, kategori cukup sebesar 30%, kategori kurang 25%, dan kategori sangat kurang sebesar 5%.



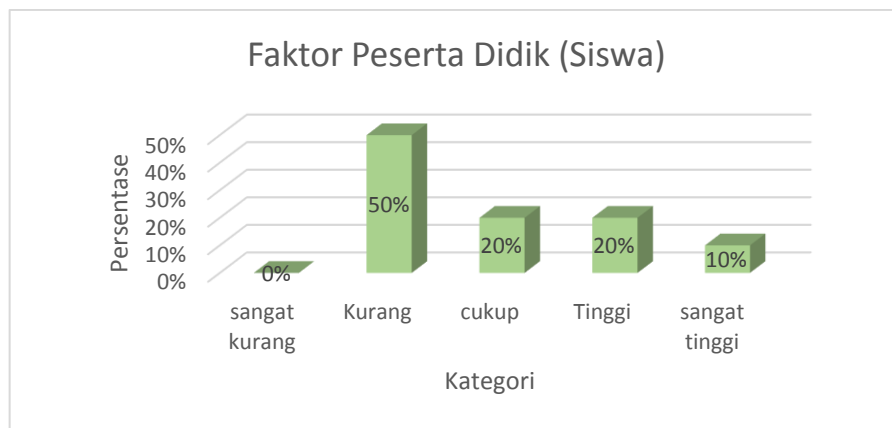
## 2. Peserta didik (Siswa)

Hasil penelitian berdasarkan faktor pendidik (siswa) dalam penelitian ini diukur dengan 12 pertanyaan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh rata-rata (*mean*) =34,9, median sebesar = 33,5, modus sebesar 32, dan standar deviasi sebesar = 3,6. Tabel distribusi hasil penelitian pada faktor peserta didik (siswa) sebagai berikut.

**Tabel 7. Hasil Penelitian Faktor Peserta Didik (Siswa)**

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
>40,3	Sangat Tinggi	2	10%
$36,7 < X \leq 40,3$	Tinggi	4	20%
$33,1 < X \leq 36,7$	Cukup	4	20%
$29,5 < X \leq 33,1$	Kurang	10	50%
$\leq 29,5$	Sangat Kurang	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian faktor peserta didik (siswa) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :



**Gambar 23. Diagram Hasil Penelitian Faktor Peserta Didik (Siswa)**

Berdasarkan diagram di atas bahwa hasil faktor peserta didik (siswa) yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 10%, kategori tinggi sebesar 20%,

kategori cukup sebesar 20%, kategori kurang sebesar 50%, dan kategori sangat kurang 0%.

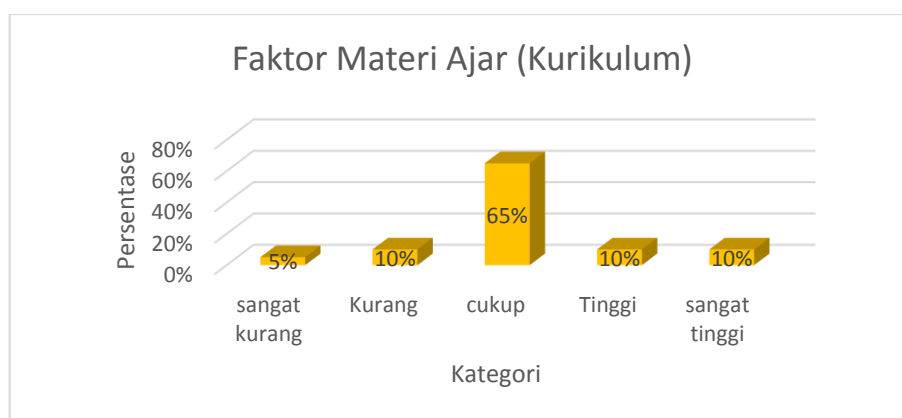
### 3. Kurikulum

Hasil penelitian berdasarkan faktor kurikulum (materi ajar) dalam penelitian ini di ukur dengan 3 pertanyaann dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh rata-rata (*mean*) sebesar = 8,65, median sebesar 9, modus sebesar 9, dan standar deviasi sebesar 1,46. Tabel distribusi hasil penelitian pada faktor kurikulum (materi ajar) sebagai berikut.

**Tabel 8. Hasil Penelitian Faktor Kurikulum (Materi Ajar)**

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
$>10,84$	Sangat Tinggi	2	10%
$9,38 < X \leq 10,84$	Tinggi	2	10%
$7,92 < X \leq 9,38$	Cukup	13	65%
$6,46 < X \leq 7,92$	Kurang	2	10%
$\leq 6,46$	Sangat Kurang	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian faktor kurikulum (materi ajar) apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :



**Gambar 24. Diagram Hasil Faktor Materi Ajar (Kurikulum)**

Berdasarkan diagram di atas bahwa hasil faktor kurikulum (materi ajar) yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 10%, kategori tinggi sebesar 10%, kategori cukup sebesar 65%, kategori kurang sebesar 10%, dan kategori sangat kurang 5%.

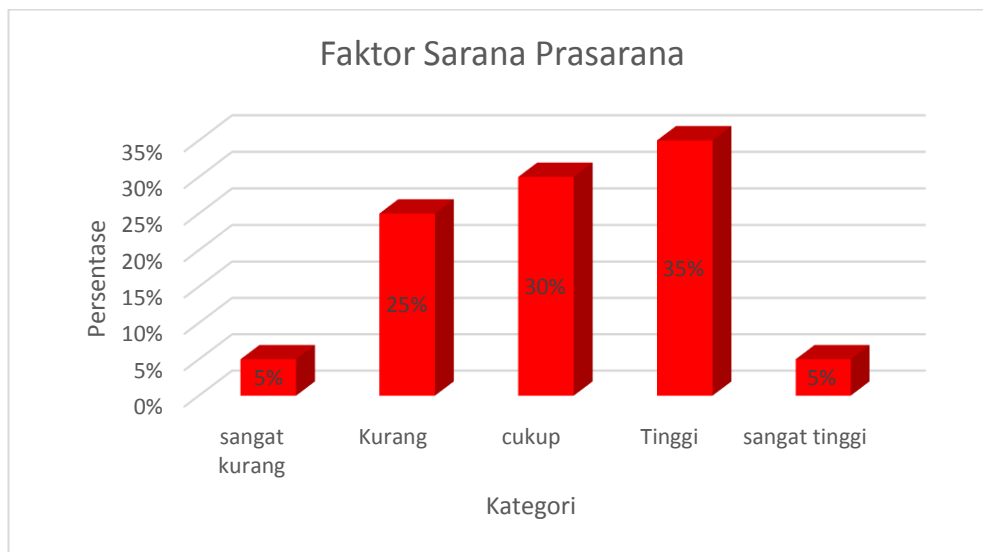
#### 4. Sarana prasarana

Hasil penelitian berdasarkan faktor sarana prasarana dalam penelitian ini diukur dengan 5 pertanyaan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh rata-rata (*mean*) sebesar =12,85 , median sebesar = 12,5 , modus sebesar = 15, dan standar deviasi sebesar = 2,08 . Tabel distribusi hasil penelitian pada faktor sarana prasarana sebagai berikut.

**Tabel 9. Hasil Penelitian Faktor Sarana Dan Prasarana.**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
>15,97	Sangat Tinggi	1	5%
13,89 <X≤ 15,97	Tinggi	7	35%
11,81 <X≤ 13,89	Cukup	6	30%
9,73 <X≤ 11,81	Kurang	5	25%
≤ 9,73	Sangat Kurang	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian faktor sarana prasarana apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :



**Gambar 25. Diagram Hasil Faktor Sarana Prasarana**

Berdasarkan diagram di atas bahwa hasil faktor sarana prasarana yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 5%, kategori tinggi sebesar 35%, kategori cukup sebesar 30%, kategori kurang sebesar 25%, dan kategori sangat kurang 5%.

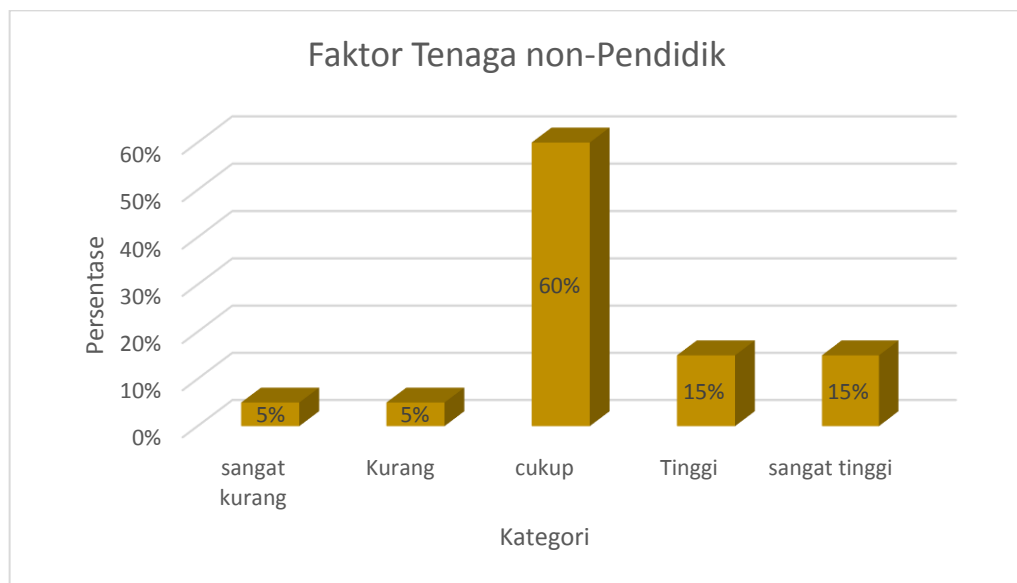
#### 5. Tenaga non pendidik

Hasil penelitian berdasarkan faktor tenaga non-pendidik dalam penelitian ini di ukur dengan 2 pertanyaann dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh rata-rata (*mean*) sebesar = 4,3 , median sebesar = 4 , modus sebesar = 4, dan standar deviasi sebesar = 0,98. Tabel distribusi hasil penelitian pada faktor tenaga non-pendidik sebagai berikut.

**Tabel 10. Hasil Penelitian Faktor Tenaga Non-Pendidik.**

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
$>5,77$	Sangat Tinggi	3	15%
$4,79 < X \leq 5,77$	Tinggi	3	15%
$3,81 < X \leq 4,79$	Cukup	12	60%
$2,83 < X \leq 3,81$	Kurang	1	5%
$\leq 2,83$	Sangat Kurang	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian faktor tenaga non-pendidik apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :



**Gambar 26. Diagram Hasil Faktor Tenaga non-Pendidik**

Berdasarkan diagram di atas bahwa hasil faktor tenaga non-pendidik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 15%, kategori tinggi sebesar 15%, kategori cukup sebesar 60%, kategori kurang sebesar 5%, dan kategori sangat kurang 5%.

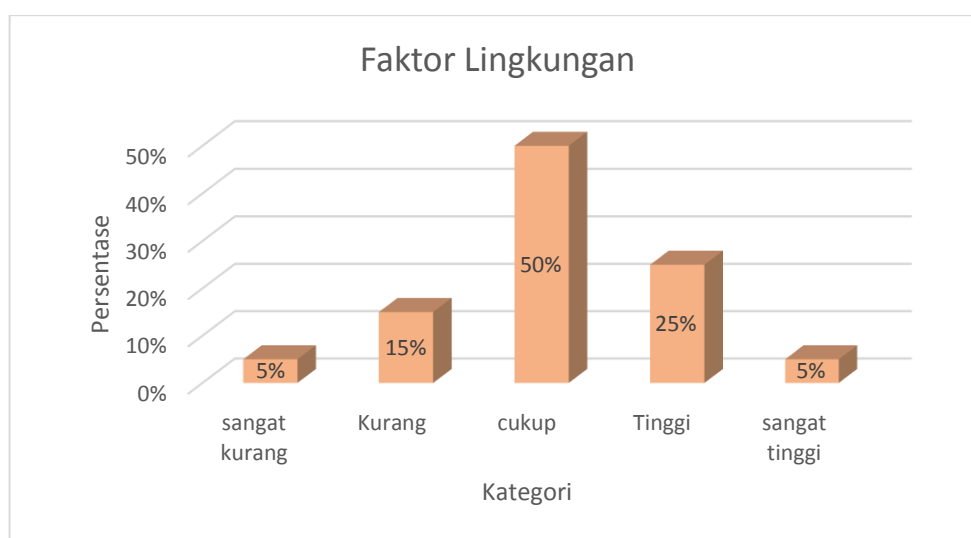
#### 6. Lingkungan

Hasil penelitian berdasarkan faktor lingkungan dalam penelitian ini diukur dengan 5 pertanyaan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh rata-rata (*mean*) sebesar = 10,85, median sebesar = 11, modus sebesar = 11, dan standar deviasi sebesar = 2,06. Tabel distribusi hasil penelitian pada faktor lingkungan sebagai berikut.

**Tabel 11. Hasil Penelitian Faktor Lingkungan.**

Interval	Kategori	Jumlah	Presentase
$>13,94$	Sangat Tinggi	1	5%
$11,88 < X \leq 13,94$	Tinggi	5	25%
$9,82 < X \leq 11,88$	Cukup	10	50%
$7,76 < X \leq 9,82$	Kurang	3	15%
$\leq 7,76$	Sangat Kurang	1	5%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Hasil penelitian faktor lingkungan apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut :



**Gambar 27. Diagram Hasil Faktor Lingkungan**

Berdasarkan diagram di atas bahwa hasil faktor sarana prasarana yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 5%, kategori tinggi sebesar 25%, kategori cukup sebesar 50%, kategori kurang sebesar 15%, dan kategori sangat kurang 5%.

## **B. PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hambatan pembelajaran renang di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian SD di Kecamatan Sedayu yang masuk dalam kategori sangat tinggi

sebesar 0%, kategori tinggi sebesar 40%, kategori cukup sebesar 30%, kategori kurang sebesar 25%, dan kategori sangat kurang sebesar 5%.

Hasil tersebut diartikan bahwa pelaksanaan pembelajaran renang cukup terhambat, kenyataan diketahui bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan dalam melakukan proses pembelajaran renang, banyak faktor yang dapat mempengaruhi proses pembelajaran renang yaitu pendidik (guru), siswa (peserta didik), kurikulum (materi), sarana dan prasarana, tenaga non pendidik dan lingkungan.

Penghambat berdasarkan pendidik (guru) selama ini dikarenakan kemampuan guru dalam memberikan pembelajaran bagi siswa dan keterbatasan tenaga pendidik, satu guru kadang tidak bisa mengawasi semua siswa dalam pembelajaran, sehingga pembelajaran anak menjadi kurang maksimal. Jarak sekolah dan tempat pembelajaran (kolam renang) juga sangat mempengaruhi guru untuk melaksanakan dan tidaknya pembelajaran, karena perjalanan menuju tempat pembelajaran sudah banyak menyita waktu.

Hambatan berdasarkan siswa dikarenakan hasil kondisi fisik siswa SD masih belum ideal, kondisi itu membuat siswa kesulitan untuk menguasai teknik dasar renang. Selain berdasarkan fisik, secara psikologis beberapa anak juga masih takut dengan air, mereka takut tenggelam sehingga hal tersebut membuat anak takut untuk mencoba. Hal itu jelas akan menghambat proses pembelajaran renang.

Hambatan berdasarkan kurikulum (materi) dikarenakan kurangnya waktu pembelajaran, jam yang diterapkan dalam pembelajaran hanya 1 kali pertemuan dalam 1 bulan dan ini hanya dilakukan dalam waktu 1 semester. Alokasi waktu yang

kurang tersebut dirasa masih kurang untuk meningkatkan kemampuan dasar anak dalam pembelajaran olahraga renang.

Hambatan dari sarana dan prasarana adalah terbatasnya sarana dan prasarana membuat anak kurang bebas untuk belajar dan berlatih. Selain itu juga kegiatan pembelajaran renang hanya dilakukan satu kali dalam satu bulan hal tersebut membuat alokasi waktu untuk berlatih juga kurang. Beberapa sekolah yang tidak mempunyai kolam renang harus pergi keluar sekolah atau mencari kolam renang di luar sekolah membuat kadang pembelajaran kurang efisien.

Hambatan berdasarkan tenaga non pendidikan di sebabkan karena selama ini dalam proses pembelajaran kurang tenaga untuk membantu guru melakukan proses pembelajaran. Selama ini guru dalam melaksanakan proses pembelajaran hanya sendiri. Oleh karena itu perlu adanya tenaga bantu guru untuk membantu proses pembelajaran yang berlangsung.

Hambatan berdasarkan lingkungan, kenyataan tidak semua keluarga dan lingkungan siswa tinggal mendukung olahraga renang, kebanyakan di keluarga dan tempat mereka tinggal olahraga yang dikenal oleh masyarakat adalah sepak bola dan bola voli. Dukungan yang kurang dari keluarga dan lingkungan tersebut dapat menjadi pengahmbat siswa untuk meningkatkan kertampilanya dalam olahraga renang, dorongan yang kurang akan menghambat proses pembelajaran renang.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diketahui faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran renang di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu kabupaten Bantul yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebanyak 0%, kategori tinggi sebanyak 40%, kategori cukup sebanyak 30%, kategori kurang sebanyak 25%, dan kategori sangat kurang sebanyak 5%. Oleh karena itu dengan hasil ini dapat disimpulkan bahwa hambatan pelaksanaan pembelajaran renang di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul secara keseluruhan mempunyai kategori tinggi dengan persentase sebesar 40%.

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

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui seberapa besar faktor penghambat pelaksanaan pembelajaran renang di SD Negeri se Kecamatan Sedayu. Dengan diketahui seberapa besar hambatan pembelajaran renang di SD Negeri se-kecamatan Sedayu dapat digunakan masukan untuk para pendidik (guru) untuk dapat di minimalisasi faktor yang menghambat paling tinggi, serta dapat menjadi pengetahuan bagi para pendidik (guru) untuk mengatasi/mengurangi hambatan tersebut.

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

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari antara lain:

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan hasil isian angket sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam proses pengisian seperti adanya saling bersamaan dalam pengisian angket.
3. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup, sehingga responden hanya memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada
4. Penelitian tidak melakukan kroscek secara langsung kepada responden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran dalam mengisi angket.
5. Ketidak sesuaian pengisian angket hambatan pelaksanaan pembelajaran renang di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu kabupaten Bantul dengan kenyataan.
6. Ada beberapa sekolah yang tidak melaksanakan pembelajara renang namun tetap mengisi angket.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu: Peneliti hanya melakukan penelitian pada faktor penghambatan pelaksanaan pembelajaran renang, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan lebih banyak lagi, sehingga diharapkan faktor pengahambat hambatan pelaksanaan pembelajaran renang dapat teridentifikasi secara luas. Bagi pihak SD Negeri Se Kecamatan Sedayu memperhatikan fakor-faktor yang menghambat pelaksanaan pembelajaran renang, sehingga kekuarangan yang menjadi pengahambat pelaksanaan pembelajaran renang dapat

teratasi. Bagi para pendidik (guru) hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam mengatasi hambatan siswa dalam belajar renang sehingga dapat diambil cara penanganan secara tepat dan tepat dalam kaitannya dengan peningkatan prestasi hasil belajar siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Penelitian Dan Pengembangan 2013 kurikulum 2013 (kompetensi dasar SD/MI). Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013.
- Dewayani. (1998). *Belajar Berenang*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Djaali & Pudji Muljono. (2008). *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta: PT Grasindo.
- Dimiyati & Mudjiono. (2002). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka cipta
- Endriani, Dewi. (2014). Pengembangan Kompetensi Guru PJOK tingkat SD dalam Menjalankan Kurikulum 2013. *Jurnal Unimed* (315-316) diunduh pada tanggal 13 April 2019 dari <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/gk/article/.download/7397/6286>
- Fattah, P. D. (2012). *Analisis Kebijakan Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Haller, David. 1986. *Belajar Berenang*. Bandung: Pioner Jaya.
- Hamalik, O. (2013). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Husdarta. 2011. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Kokom Kumalasari. (2013). *Pembelajaran Kontekstual*. Bandung: Refika Aditama
- Mochammad Moeslim M.Sc. (1970). *Pedoman Mengajar Olahraga Pendidikan di Sekolah Dasar*. Jakarta: Daperteman Pendidikan dan Kebudayaan.
- Muhammad Murni. (2000). *Renang*. Jakarta: Depdikbud.
- Mielke, Wilhelm. 1986. *Renang*. Semarang: Dahara Prize.
- Narbuko, Cholid dan Abu Achmadi. 2007. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara
- Nasutian. (2012). *Kurikulum dan Pengajaran* . Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Rahmani, Mikanda (2007). *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugrah

- Roeswan & Soekarno (1979). *Renang dan Metodik*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Guru Dan Tenaga Teknis Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Subraman, E. (1983). *Pedoman Guru Olahraga Sekolah Dasar*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- sudijono, A. (2008). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Sugihartono, D. (2013). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukintaka. 2001. *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika
- Sukintoko dan Sukarno. 1983. *Renang dan Metodik*. Jakarta: Rosda Jayaputra Jakarta.
- Sukintoko (1982). *Renang Dan Metodik*. Jakarta: PT Rosda Jayaputra Jakarta
- Sukmadinata, P. N. (1997). *Pengembangan Kurikulum*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Solihin, Akhmad Olih dan Sriningsih. 2016. *Pintar Belajar Renang*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Suprihatiningrum, J. (2013). *Strategi Pendidikan* . Yogyakarta: Ar-Ruzz.
- Suryabrata, S. (1984). *Sikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali.
- Susanto, Ermawan. 2014. *Pembelajaran Akuatik Prasekolah*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sutriyanto. (2009). *Faktor penghambat pembelajaran bolavoli siswi kelas X MAN 3 Yogyakarta*. Yogyakarta : FIK UNY .
- Thomas, David G. (2006). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Undang – Undang No. 3 Tahun 2005 tentang *Sistem Keolahragaan Nasional* <http://www.dpr.go.id/dokjdih/document/uu/45.pdf> (diambil pada tanggal 26 Februari 2019)
- Uzer usman, moh & lilis setiawati (1993). *Upaya Optimalisasi Kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Wina Sanjaya. (2009) *Strategi Pembelajaran Berorientasi Standar Proses Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Yusuf, Muri. 2014. *Metode Penelitian*. Jakarta: Prenadamedia Group.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Permohonan Bimbingan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAAGAAN**  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 04/PGSD Penjas/I/2019  
Lamp : 1 Bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Hedi Ardiyanto, M.Or**  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Farida Monica  
NIM : 15604221035  
Judul Skripsi : Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Sedayu

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 02 Januari 2019  
Kaprod PGSD Penjas.

Dr. Subagyo, M.Pd  
NIP. 19561107 198203 1 003

Tembuan :  
1. Prodi  
2. Ybs

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian Dari Fakultas



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

13 Maret 2019.

Nomor : 03.29/UN.34.16/PP/2019.

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.  
Kepala Bappeda Kabupaten Bantul  
di Tempat.

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

Nama : Farida Monica  
NIM : 15604221035  
Program Studi : PGSD Penjas.  
Dosen Pembimbing : Hedi Ardianto H., M.Or.  
NIP : 197702182008011002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Maret 2019 s/d selesai  
Tempat : SD se-Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul.  
Judul Skripsi : Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Renang di Sekolah Dasar se-Kecamatan Sedayu.

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




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

**Tembusan :**

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.



### Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian Dari DIY



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
Kepatihan Dariurejan Yogyakarta Telepon (0274) 562811 Faximili (0274) 588613  
Website : jogjapro.go.id Email : santel@jogjapro.go.id Kode Pos 55213

---


Yogyakarta, 19 Februari 2019  
Kepada Yth. :  
1. Kepala Instansi Vertikal se-DIY  
2. Kepala Dinas/Badan/Kantor di lingkup DIY  
3. Bupati/Walikota se-DIY  
4. Rektor PTN/PTS se-DIY  
Di Tempat


SURAT EDARAN  
NOMOR: 070 / 012.18  
TENTANG  
PENERBITAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian maka disampaikan hal-hal sebagai berikut :


1. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dalam rangka kewaspadaan dini perlu dikeluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sehingga produk yang dikeluarkan bukan Surat Rekomendasi Penelitian melainkan Surat Keterangan Penelitian;
2. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri dan penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penelitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah tidak perlu menggunakan Surat Keterangan Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memperbanyak dan mensosialisasikan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan kerja Bapak/Ibu/Saudara serta membantu menyebarkan kepada masyarakat umum.  
Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Ditetapkan di Yogyakarta  
Pada tanggal  
a.n. GUBERNUR  
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKRETARIS DAERAH  
  
Gatot Saptadi  
05909021988031003



## Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian Dari Bappeda Bantul

**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Jalan Robert Wolter Monginsidi 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Faks. (0274) 367796  
Laman: [www.bappeda.bantulkab.go.id](http://www.bappeda.bantulkab.go.id) Posel: [bappeda@bantulkab.go.id](mailto:bappeda@bantulkab.go.id)

---

**SURAT KETERANGAN/IZIN**  
**Nomor : 070 / Reg / 1364 / S1 / 2019**

Dasar : 1. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 64 Tahun 2011 jo Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 7 Tahun 2014 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian;  
2. Peraturan Daerah Kabupaten Bantul Nomor 12 Tahun 2016 tentang Pembentukan dan Susunan Perangkat Daerah Kabupaten Bantul  
3. Peraturan Bupati Bantul Nomor 108 Tahun 2017 tentang Pemberian Izin Penelitian, Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Praktik Kerja Lapangan (PKL)  
4. Surat Keputusan Kepala Bappeda Nomor 120/KPTS/BAPPEDA/2017 Tentang Prosedur Pelayanan Izin Penelitian, KKN, PKL, Survey, dan Pengabdian Kepada Masyarakat di Kabupaten Bantul.

Memperhatikan : Surat dari : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta  
Nomor : 03.29/UN.34.16/PP/2019  
Tanggal : 13 Maret 2019  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah Kabupaten Bantul, memberikan izin kepada :

1 Nama : FARIDA MONICA  
2 NIP/NIM/No.KTP : 3401066604970001  
3 No. Telp/ HP : 085641944938



Untuk melaksanakan izin Penelitian dengan rincian sebagai berikut :

a. Judul : FAKTOR PENGHAMBAT PELAKSANAAN PEMBELAJARAN RENANG DI SEKOLAH DASAR SE-KECAMATAN SEDAYU  
b. Lokasi : SD Se-Kecamatan Sedayu  
c. Waktu : 15 Mei 2019 s/d 15 Nopember 2019  
d. Status izin : Baru  
e. Jumlah anggota : -  
f. Nama Lembaga : Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

Ketentuan yang harus ditaat :

1. Dalam melaksanakan kegiatan tersebut harus selalu berkoordinasi dengan instansi terkait untuk mendapatkan petunjuk seperlunya;
2. Wajib mematuhi peraturan perundangan yang berlaku;
3. Izin hanya digunakan untuk kegiatan sesuai izin yang diberikan;
4. Menjaga ketertiban, etika dan norma yang berlaku di lokasi kegiatan;
5. Izin ini tidak boleh disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu ketertiban umum dan kestabilan pemerintah;
6. Pemegang izin wajib melaporkan pelaksanaan kegiatan bentuk *hardcopy (hardcover)* dan *softcopy* (CD) kepada Pemerintah Kabupaten Bantul c.q Bappeda Kabupaten Bantul setelah selesai melaksanakan kegiatan
7. Surat ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat izin sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat izin; dan
8. Izin dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak memenuhi ketentuan tersebut di atas;

Dikeluarkan di : Bantul  
Pada tanggal : 15 Mei 2019

A.n. Kepala,  
Kepala Bidang Pengendalian Penelitian  
dan Pengembangan U.P. Kasubbid  
Penelitian dan Pengembangan  
  
  
TRI SUMIATI/SH  
NIP: 196806261999032002

**Tembusan disampaikan kepada Yth.**

1. Bupati Bantul (sebagai laporan)
2. Ka. Kantor Kesatuan Bangsa dan Politik Kab. Bantul
3. Ka. Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga Kab. Bantul
4. Ka. SD 1 Pedes Sedayu
5. Ka. SD 2 Pedes, Sedayu
6. Ka. SD Negeri Panggang, Sedayu
7. Ka. SD Gunungmulyo, Sedayu
8. Ka. SD Kalibedot, Sedayu
9. Ka. SD Bandul, Sedayu
10. Ka. SD Puluhan, Sedayu
11. Ka. SD Krapyak Sedayu



**PEMERINTAH KABUPATEN BANTUL**  
**BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH**

Jalan Robert Wolter Monginsidi 1 Bantul 55711, Telp. 367533, Faks. (0274) 367796  
Laman: [www.bappeda.bantulkab.go.id](http://www.bappeda.bantulkab.go.id) Posel: [bappeda@bantulkab.go.id](mailto:bappeda@bantulkab.go.id)

---

**Lampiran Nomor Izin : 070 / Reg / 1364 / S1 / 2019**

12. Ka. SD 1 Sedayu
13. Ka. SD 2 Sedayu
14. Ka. SD 3 Sedayu
15. Ka. SD Negeri Jetis
16. Ka. SD Klangon, Sedayu
17. Ka. SD 1 Dingkikan, Sedayu
18. Ka. SD 2 Dingkikan, Sedayu
19. Ka. SD 1 Sungapan Sedayu
20. Ka. SD 2 Sungapan, Sedayu
21. Ka. SD Sungapan, Sedayu
22. Ka. SD Brongkol Sedayu
23. Ka. SD Sukoharjo, Sedayu
24. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY
25. Yang Bersangkutan (Pemohon) *sf*

## Lampiran 5. Angket penelitian

### ANGKET PENELITIAN

Faktor Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Renang di SD Negeri se-  
Kecamatan Sedayu Kabupaten Bantul

#### A. Identitas Responden

Nama : \_\_\_\_\_  
Jabatan : \_\_\_\_\_  
Setatus pegawai : \_\_\_\_\_  
Sekolah : \_\_\_\_\_  
Tanggal lahir : \_\_\_\_\_

#### B. Petunjuk Menjawab Pertanyaan

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan keadaan dilingkungan anda dengan memberikan tanda (V) pada kolom yang tersedia. ST menyatakan sangat setuju, S menyatakan setuju, TS menyatakan tidak setuju dan, STS menyatakan sangat tidak setuju.

Contoh :

No	Pernyataan	ST	S	TS	STS
1	Sarana prasarana yang digunakan tidak lengkap		V		

#### C. Pernyataan

Bacalah pernyataan ini dengan seksama, kemudian jawablah pernyataan yang sudah disediakan menurut kenyataan yang ada dilingkungan dengan memberi tanda (V) pada kolom yang tersedia.

Pernyataan :

No	Pernyataan	ST	S	TS	STS
	Faktor Pendidik (guru)				
1	Saya merasa kebugaran tubuh saya menurun, sehingga seringkali pembelajaran renang kurang berjalan dengan maksimal.				
2	Saya merasa tidak percaya diri ketika melakukan pembelajaran renang				
3	Saya merasa hubungan saya dengan guru lain kurang baik, sehingga komunikasi tidak berjalan lancar.				
4.	Hubungan saya dengan siswa yang kurang baik, membuat pelaksanaan pembelajaran renang terganggu.				
5.	Saya merasa tidak mampu menjelaskan dan mempraktikan materi pembelajaran renang dengan benar kepada siswa				
6.	Saat melaksanakan pembelajaran renang, saya tidak menggunakan media sehingga pembelajaran tidak berjalan dengan maksimal				
7.	Saya merasa mampu menguasai landasan pendidikan sehingga dalam melaksanakan pembelajaran renang tidak kesulitan				
8.	Saya merasa tidak mampu berinteraksi dengan siswa saat melaksanakan pembelajaran renang, sehingga siswa susah untuk diatur				
9.	Saya merasa pengetahuan saya cukup baik untuk melaksanakan pembelajaran renang				
10.	Saya merasa kurang terampil dalam melaksanakan pembelajaran renang,				

	sehingga pembelajaran renang berjalan apa adanya				
	Faktor Siswa				
11.	Saat pembelajaran renang ada siswa yang meminta izin tidak mengikuti pembelajaran renang karena sakit atau terluka				
12.	Ada siswa yang memiliki panca indra abnormal, sehingga dalam pembelajaran renang siswa tidak menerima materi secara maksimal				
13.	Ada siswa yang motoriknya lemah atau ruang gerakannya terbatas sehingga pembelajaran renang terhambat				
14.	Ada siswa yang memiliki cacat tubuh, seperti fungsi tangan / kaki / panca indra tidak normal sehingga tujuan pembelajaran kurang maksimal				
15.	Ada siswa yang memiliki sakit menahun / sering sakit, sehingga sering tidak mengikuti pembelajaran renang				
16.	Saat melaksanakan pembelajaran renang siswa harus di beri intruksi beberapa kali, di ulang-ulang dan harus pelan-pelan				
17.	Setiap melaksanakan pembelajaran renang saya selalu memberikan motivasi kepada siswa, agar siswa cepat bisa dan tidak bosan				
18.	Saya selalu memberikan perhatian kepada siswa setiap kali melaksanakan pembelajaran renang, agar siswa tidak jenuh				
19.	Beberapa siswa memiliki ingatan yang sangat lemah, sehingga dalam				

	melaksanakan pembelajaran renang harus berulang-ulang				
20.	Ada siswa yang merasa tidak nyaman dengan teman kelasnya dan kelompok-kelompok sehingga enggan untuk mengikuti pembelajaran renang.				
21.	Ada siswa yang memiliki phobia, atau ketakutan air, sehingga pembelajaran tidak berjalan dengan lancar				
22.	Saya merasa siswa belum matang/siap untuk mengikuti pembelajaran renang, sehingga siswa membutuhkan pengawasan yang ketat				
	Kurikulum				
23.	Saya merasa pertemuan pembelajaran renang masih kurang, sehingga saya terhadap air				
24.	Saya merasa materi yang diajarkan sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan				
25.	Saya merasa pembelajaran renang yang saya ajarkan sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar				
	Sarana dan prasarana				
26.	Kolam renang yang di pakai untuk melaksanakan pembelajaran renang adalah menyewa/bukan milik sekolah				
27.	Alat bantu / pelampung untuk melaksanakan pembelajaran renang adalah milik sendiri/infestasi				
28.	Saya selalu menyediakan alat bantu/pelampung yang digunakan untuk				

	pembelajaran renang agar siswa dapat maksimal dalam belajar				
29.	Jumlah pelampung yang digunakan dalam pembelajaran renang mencukupi dengan jumlah siswa, sehingga pembelajaran renang berjalan dengan maksimal				
30.	Kualitas alat bantu/pelampung yang digunakan untuk pembelajaran renang tidak standar sehingga pembelajaran renang kurang maksimal				
	Tenaga non pendidik				
31.	Kurangnya dukungan dari kepala sekolah untuk melaksanakan pembelajaran renang, membuat pembelajaran renang tidak terlaksana				
32.	Biaya yang digunakan untuk pembelajaran renang terlalu mahal				
	Lingkungan				
33.	Jarak antara sekolah dan kolam renang terlalu jauh sehingga pembelajaran sukar untuk di laksanakan.				
34.	Musim hujan sering kali menghambat proses pembelajaran renang				
35.	Sekolah berada di pesisir/plosok desa sehingga membutuhkan biaya yang lebih untuk melakukan pembelajaran renang				
36.	Alokasi waktu/pertemuan pelaksanaan pembelajaran renang terlalu pendek, sehingga pembelajaran kurang maksimal				
37.	Pembelajaran renang dilaksanakan saat siang hari, sehingga siswa tidak fokus karena cuaca terlalu panas.				



## Lampiran 6. Data Hasil Uji Penelitian

**ANGKET PENELITIAN**

Fkator Penghambat Pelaksanaan Pembelajaran Renang di SD Negeri se-Kecamatan Sedayu  
Kabupaten Bantul

**A. Identitas Responden**

Nama : Sutarno  
Jabatan : Guru PJOK  
Setatus pegawai : PNS  
Sekolah : SD N Kaliberot  
Tanggal lahir : 16 Juli 1961

**B. Petunjuk Menjawab Pertanyaan**

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang sesuai dengan keadaan dilingkungan anda dengan memberikan tanda (V) pada kolom yang tersedia. ST menyatakan sangat setuju, S menyatakan setuju, TS menyatakan tidak setuju dan, STS menyatakan sangat tidak setuju.

Contoh :

No	pernyataan	ST	S	TS	STS
1	Sarana prasarana yang digunakan tidak lengkap		V		

**C. Pernyataan**

Bacalah pernyataan ini dengan seksama, kemudian jawablah pernyataan yang sudah disediakan menurut kenyataan yang ada dilingkungan dengan memberi tanda (V) pada kolom yang tersedia.

Pernyataan :

No	Pernyataan	ST	S	TS	STS
Faktor Pendidik (guru)					
1	Saya merasa kebugaran tubuh saya menurun, sehingga seringkali pembelajaran renang kurang berjalan dengan maksimal.			✓	
2	Saya merasa tidak percaya diri ketika melakukan pembelajaran renang		✓		
3	Saya merasa hubungan saya dengan guru lain kurang baik, sehingga komunikasi tidak berjalan lancar.			✓	
4.	Hubungan saya dengan siswa yang kurang baik, membuat pelaksanaan pembelajaran renang terganggu.		✓		
5.	Saya merasa tidak mampu menjelaskan dan mempraktikan materi pembelajaran renang dengan benar kepada siswa		✓		
6.	Saat melaksanakan pembelajaran renang, saya tidak menggunakan media sehingga pembelajaran tidak berjalan dengan maksimal		✓		
7.	Saya merasa mampu menguasai landasan pendidikan sehingga dalam melaksanakan pembelajaran renang tidak kesulitan			✓	
8.	Saya merasa tidak mampu berinteraksi dengan siswa saat melaksanakan pembelajaran renang, sehingga siswa susah untuk diatur		✓		
9.	Saya merasa pengetahuan saya cukup baik untuk melaksanakan pembelajaran renang			✓	
10.	Saya merasa kurang terampil dalam melaksanakan pembelajaran renang, sehingga pembelajaran renang berjalan apa adanya		✓		
Faktor Siswa					
11.	Saat pembelajaran renang ada siswa yang meminta izin tidak mengikuti pembelajaran renang karena sakit atau terluka	✓			
12.	Ada siswa yang memiliki panca indra ab-normal, sehingga dalam pembelajaran renang siswa tidak menerima materi secara maksimal		✓		
13.	Ada siswa yang motoriknya lemah atau ruang geraknya terbatas sehingga pembelajaran renang terhambat		✓		
14.	Ada siswa yang memiliki cacat tubuh, seperti fungsi tangan / kaki / panca indra tidak normal sehingga tujuan pembelajaran kurang maksimal	✓			
15.	Ada siswa yang memiliki sakit menahun / sering sakit, sehingga sering tidak mengikuti pembelajaran renang	✓			
16.	Saat melaksanakan pembelajaran renang siswa				

	harus di beri intruksi beberapa kali, di ulang-ulang dan harus pelan-pelan	✓			
17.	Setiap melaksanakan pembelajaran renang saya selalu memberikan motivasi kepada siswa, agar siswa cepat bisa dan tidak bosan	✓			
18.	Saya selalu memberikan perhatian kepada siswa setiap kali melaksanakan pembelajaran renang, agar siswa tidak jenuh	✓			
19.	Beberapa siswa memiliki ingatan yang sangat lemah, sehingga dalam melaksanakan pembelajaran renang harus berulang-ulang		✓		
20.	Ada siswa yang merasa tidak nyaman dengan teman kelasnya dan kelompok-kelompok sehingga enggan untuk mengikuti pembelajaran renang.		✓		
21.	Ada siswa yang memiliki phobia, atau ketakutan air, sehingga pembelajaran tidak berjalan dengan lancar		✓		
22.	Saya merasa siswa belum matang/siap untuk mengikuti pembelajaran renang, sehingga siswa membutuhkan pengawasan yang ketat	✓			
	Kurikulum				
23.	Saya merasa pertemuan pembelajaran renang masih kurang, sehingga saya terhadap air		✓		
24.	Saya merasa materi yang diajarkan sesuai dengan kurikulum yang di tetapkan			✓	
25.	Saya merasa pembelajaran renang yang saya ajarkan sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar		✓		
	Sarana dan prasarana				
26.	Kolam renang yang di pakai untuk melaksanakan pembelajaran renang adalah menyewa/bukan milik sekolah		✓		
27.	Alat bantu / pelampung untuk melaksanakan pembelajaran renang adalah milik sendiri/infestasi		✓		
28.	Saya selalu menyediakan alat bantu/pelampung yang digunakan untuk pembelajaran renang agar siswa dapat maksimal dalam belajar	✓			
29.	Jumlah pelampung yang digunakan dalam pembelajaran renang mencukupi dengan jumlah siswa, sehingga pembelajaran renang berjalan dengan maksimal	✓			
30.	Kualitas alat bantu/pelampung yang digunakan untuk pembelajaran renang tidak standar sehingga pembelajaran renang kurang maksimal		✓		
	Tenaga non pendidik				
31.	Kurangnya dukungan dari kepala sekolah untuk melaksanakan pembelajaran renang, membuat pembelajaran renang tidak terlaksana			✓	
32.	Biaya yang digunakan untuk pembelajaran renang		✓		

	terlalu mahal				
	Lingkungan				
33.	Jarak antara sekolah dan kolam renang terlalu jauh sehingga pembelajaran sukar untuk di laksanakan.		✓		
34.	Musim hujan sering kali menghambat proses pembelajaran renang		✓		
35.	Sekolah berada di pesisir/plosok desa sehingga membutuhkan biaya yang lebih untuk melakukan pembelajaran renang		✓		
36.	Alokasi waktu/pertemuan pelaksanaan pembelajaran renang terlalu pendek, sehingga pembelajaran kurang maksimal		✓		
37.	Pembelajaran renang dilaksanakan saat siang hari, sehingga siswa tidak fokus karena cuaca terlalu panas.	✓			



## Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian Dari SD

Daftar hadir guru penjas SD Negeri se-Kecamatan Sedayu  
Kabupaten Bantul

No	Nama Sekolah	Nama	Paraf
1	SD 1 PEDES	Satya Rimbha / Mujiman	
2	SD 2 PEDES	SUHARTANA	
3	SD PANGGANG	Dharowiyati / Ari	
4	SD GUNUNG MULYO	P. Sunardiyanata / Melan P	
5	SD KALIBEDOT	SUTARNO	
6	SD BUDI MULIA DUA	Israhadi	
7	SD PULUHAN	Diky Pratama	
8	SD IT ANAK SHOLEH	Annisa Subekti	
9	SD PANGUDI LUHUR		
10	SD 1 SEDAYU	Helmi Agus	
11	SD 2 SEDAYU	Saminten	
12	SD 3 SEDAYU	DAMAR KAWEDHARJATI	
13	SD JETIS	Kuwadi	
14	SD KLANGON	Siti Roslah	
15	SD MUH ARGOSARI	Romelah	
16	SD 1 DINGKIKAN	Riyanto	
17	SD 2 DINGKIKAN	Christina Eko	
18	SD 2 SUNGAPAN	Stykor	
19	SD SUNGAPAN	Wahyudi Sopo	
20	SD 1 SUNGAPAN	Hen	
21	SD BRONGKOL	Harang	
22	SD SUKOHARJO	Catyo Axi P	
23	SD KRAPYAK	Sujirwan	
24	SD BANDUT	Sudarmo	

# Lampiran 8. Data Hasil Uji Penelitian

No	Nama	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	s11	s12	s13	s14	s15	s16	s17	s18	s19	s20	s21	s22	s23	s24	s25	s26	s27	s28	s29	s30	s31	s32	s33	s34	s35	s36	s37	
1	SD2DINGKIKAN	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	SD BRONGKOL	2	3	4	2	1	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3
3	SD1DINGKIKAN	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	4	3	4	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
4	SD KLANGON	3	4	4	2	4	1	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	
5	SD1SEDAYU	3	4	4	2	4	1	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	
6	SD SUKOHARJO	1	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	4	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	
7	SD2SUNGAPAN	1	3	1	1	3	1	2	2	2	1	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	2	3	2	4	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	
8	SD 2 PEDES	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	2	2	2	3	
9	SD JETIS	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	4	3	2	1	3	3	3	3	2	2	
10	SD2SEDAYU	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	
11	SD SUNGAPAN	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	4	3	4	4	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
12	SD PANGGANG	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	
13	SD PULUHAN	4	2	3	3	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	1
14	SD KALIBEROT	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	3	2	2	2	2	2	1	
15	SD3SEDAYU	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	
16	SD BANDUT	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	
17	SD1SUNGAPAN	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3
18	GM	2	2	3	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
19	SD1PEDES	3	4	4	2	4	1	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	
20	KRAPYAK	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2

## Lampiran 9. Data Deskriptif Statistik

### KESELURUHAN

#### Statistics

jumlah

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		99,85
Median		100,50
Mode		106
Std. Deviation		6,002
Variance		36,029
Skewness		-,396
Std. Error of Skewness		,512
Kurtosis		-1,337
Std. Error of Kurtosis		,992
Minimum		89
Maximum		106
Sum		1997
Percentiles	25	93,50
	50	100,50
	75	106,00

jumlah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	89	1	5,0	5,0	5,0
	91	1	5,0	5,0	10,0
	92	1	5,0	5,0	15,0
	93	2	10,0	10,0	25,0

95	1	5,0	5,0	30,0
97	1	5,0	5,0	35,0
98	1	5,0	5,0	40,0
99	1	5,0	5,0	45,0
100	1	5,0	5,0	50,0
101	1	5,0	5,0	55,0
102	1	5,0	5,0	60,0
105	1	5,0	5,0	65,0
106	7	35,0	35,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

1. Faktor pendidikan :

#### Statistics

jumlah

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		28,30
Median		29,00
Mode		32
Std. Deviation		4,714
Variance		22,221
Skewness		-,772
Std. Error of Skewness		,512
Kurtosis		,040
Std. Error of Kurtosis		,992
Minimum		17
Maximum		34
Sum		566



Percentiles	25	25,00
	50	29,00
	75	32,00

jumlah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	17	1	5,0	5,0	5,0
	22	2	10,0	10,0	15,0
	23	1	5,0	5,0	20,0
	25	2	10,0	10,0	30,0
	27	1	5,0	5,0	35,0
	28	2	10,0	10,0	45,0
	29	2	10,0	10,0	55,0
	30	1	5,0	5,0	60,0
	31	1	5,0	5,0	65,0
	32	4	20,0	20,0	85,0
	34	3	15,0	15,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

2. Faktor siswa :

#### Statistics

jumlah

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		34,90
Median		33,50

Mode		32
Std. Deviation		3,597
Variance		12,937
Skewness		1,530
Std. Error of Skewness		,512
Kurtosis		2,360
Std. Error of Kurtosis		,992
Minimum		31
Maximum		45
Sum		698
Percentiles	25	32,00
	50	33,50
	75	37,00

**jumlah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31	1	5,0	5,0	5,0
	32	5	25,0	25,0	30,0
	33	4	20,0	20,0	50,0
	34	2	10,0	10,0	60,0
	36	2	10,0	10,0	70,0
	37	4	20,0	20,0	90,0
	42	1	5,0	5,0	95,0
	45	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

### 3. Faktor kurikulum :

#### Statistics

jumlah

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		8,65
Median		9,00
Mode		9
Std. Deviation		1,461
Variance		2,134
Skewness		-,780
Std. Error of Skewness		,512
Kurtosis		1,262
Std. Error of Kurtosis		,992
Minimum		5
Maximum		11
Sum		173
Percentiles	25	8,00
	50	9,00
	75	9,00

jumlah

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	5,0	5,0	5,0
	6	1	5,0	5,0	10,0
	7	1	5,0	5,0	15,0
	8	4	20,0	20,0	35,0
	9	9	45,0	45,0	80,0

10	2	10,0	10,0	90,0
11	2	10,0	10,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

#### 4. Faktor sarana prasarana :

##### Statistics

jumlah

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		12,85
Median		12,50
Mode		15
Std. Deviation		2,084
Variance		4,345
Skewness		-,360
Std. Error of Skewness		,512
Kurtosis		-,316
Std. Error of Kurtosis		,992
Minimum		8
Maximum		16
Sum		257
Percentiles	25	11,00
	50	12,50
	75	15,00

jumlah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
--	-----------	---------	---------------	-----------------------

Valid	8	1	5,0	5,0	5,0
	11	5	25,0	25,0	30,0
	12	4	20,0	20,0	50,0
	13	2	10,0	10,0	60,0
	14	1	5,0	5,0	65,0
	15	6	30,0	30,0	95,0
	16	1	5,0	5,0	100,0
Total		20	100,0	100,0	

#### 5. Faktor non pendidik :

##### Statistics

jumlah

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		4,30
Median		4,00
Mode		4
Std. Deviation		,979
Variance		,958
Skewness		,067
Std. Error of Skewness		,512
Kurtosis		,926
Std. Error of Kurtosis		,992
Minimum		2
Maximum		6
Sum		86
Percentiles	25	4,00
	50	4,00

75	5,00
----	------

jumlah

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	1	5,0	5,0	5,0
3	1	5,0	5,0	10,0
4	12	60,0	60,0	70,0
5	3	15,0	15,0	85,0
6	3	15,0	15,0	100,0
Total	20	100,0	100,0	

6. Faktor lingkungan :

#### Statistics

jumlah

N	Valid	20
	Missing	0
Mean		10,85
Median		11,00
Mode		11
Std. Deviation		2,059
Variance		4,239
Skewness		-,943
Std. Error of Skewness		,512
Kurtosis		2,143
Std. Error of Kurtosis		,992
Minimum		5
Maximum		14

Sum		217
Percentiles	25	10,00
	50	11,00
	75	13,00

**jumlah**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	5,0	5,0	5,0
	9	3	15,0	15,0	20,0
	10	4	20,0	20,0	40,0
	11	6	30,0	30,0	70,0
	13	5	25,0	25,0	95,0
	14	1	5,0	5,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

## Lampiran 10. Dokumentasi



Gambar 33. Pembagian Angket



Gambar 34. Pembagian Angket



Gambar 35. Mengerjakan Angket





Gambar 36. Mengerjakan Angket



Gambar 37. Foto Bersama