

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA TERHADAP GAYA RENANG PADA  
SISWA KELAS VIII SMP N 25 PURWOREJO TAHUN AJARAN  
2018/2019 KABUPATEN PURWOREJO JAWA TENGAH**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh :  
**Jalu Rizky Kurniawan**  
**NIM.15601241116**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

**LEVEL OF UNDERSTANDING OF STUDENTS ON POOL STYLE IN  
CLASS VIII STUDENTS OF SMP N 25 PURWOREJO ACADEMIC  
YEAR 2018/2019 PURWOREJO DISTRICT CENTRAL JAVA**

**By:  
Jalu Rizky Kurniawan  
NIM. 15601241116**

**ABSTRACT**

This study aims to determine the level of student understanding of swimming styles in class VIII SMP N 25 Purworejo Purworejo District, Central Java.

This research is quantitative descriptive. The sample in this study was class VIII students of SMP N 25 Purworejo Academic Year 2018/2019 as many as 107 children. The method used in this study is a survey and data collection techniques using objective tests. The instrument is a multiple choice question that has been validated by Dr. Subagyo, M.Pd. as an expert lecturer. The results of the trial of 30 questions fall out 10 questions and 20 questions are valid and reliable. Based on the reliability test results obtained 0.781. Data in the study were analyzed using descriptive statistics with percentages.

Based on the results of the study, it was found that the level of students' understanding of swimming styles in class VIII SMP N 25 Purworejo was 10 students in the excellent category (9.3%), 34 students in the good category (31.8%), 35 students in the adequate category good (33.6%), 24 students in the bad category (22.4%) and 3 students in the very bad category (2.8%).

**Keywords:** *level of understanding, swimming style*

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA TERHADAP GAYA RENANG PADA  
SISWA KELAS VIII SMP N 25 PURWOREJO TAHUN AJARAN  
2018/2019 KABUPATEN PURWOREJO JAWA TENGAH**

**Oleh : Jalu Rizky Kurniawan  
NIM.15601241116**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 sebanyak 107 anak. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dan teknik pengumpulan data menggunakan tes obyektif. Instrumen berupa soal pilihan ganda yang sudah divalidasi oleh bapak Dr. Subagyo, M.Pd. selaku dosen ahli. Hasil uji coba dari 30 butir pertanyaan gugur 10 pertanyaan dan diperoleh 20 butir pertanyaan yang valid dan reliabel. Berdasarkan uji reliabilitas diperoleh hasil 0,781. Data pada penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo yaitu 10 siswa masuk pada kategori sangat baik (9,3%), 34 siswa masuk kategori baik (31,8%), 35 siswa masuk kategori cukup baik (33,6%), 24 siswa masuk kategori tidak baik (22,4%) dan 3 siswa masuk kategori sangat tidak baik (2,8%).

Kata kunci : *tingkat pemahaman, gaya renang*

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jalu Rizky Kurniawan

NIM : 15601241116

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Gaya Renang Pada  
Siswa Kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran  
2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah

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

Yogyakarta, 21 Juni 2019

Yang menyatakan,



Jalu Rizky Kurniawan  
NIM. 15601241116

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA TERHADAP GAYA RENANG PADA  
SISWA KELAS VIII SMP N 25 PURWOREJO TAHUN AJARAN  
2018/2019 KABUPATEN PURWOREJO JAWA TENGAH**

Disusun oleh:

Jalu Rizky Kurniawan  
NIM. 15601241116

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan



Yogyakarta, 21 Juni 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

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

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

Hedi A. Hermawan, S.Pd., M. Or.  
NIP. 19770218 200801 1 002

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PEMAHAMAN SISWA TERHADAP GAYA RENANG PADA  
SISWA KELAS VIII SMP N 25 PURWOREJO TAHUN AJARAN  
2018/2019 KABUPATEN PURWOREJO JAWA TENGAH

Disusun oleh:




Jalu Rizky Kurniawan  
NIM. 15601241116

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 3 Juli 2019

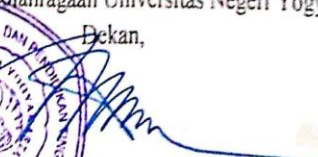
### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hedi A. Hermawan, S.Pd., M. Or. Ketua Penguji/Pembimbing		18/7 <sup>2019</sup>
Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd. Sekretaris Penguji		17/7 <sup>2019</sup>
Drs. Moch Slamet, M.S. Penguji I		16/7 <sup>2019</sup>

Yogyakarta, 19 Juli 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,

  
Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed.  
NIP. 19440707 198812 1 001

## **MOTTO**

“Man Jadda WaJada” yang artinya “Barangsiapa bersungguh-sungguh pasti akan mendapatkan hasil.”

“Janganlah pernah menyerah ketika Anda masih mampu berusaha lagi. Tidak ada kata berakhir sampai Anda berhenti mencoba” - Brian Dyson

“Tindakan menyalahkan hanya akan membuang waktu. Sebesar apapun kesalahan yang Anda timpakan ke orang lain, dan sebesar apapun Anda menyalahkannya, hal tersebut tidak akan mengubah Anda” - Wayne Dyer

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan kemudahan dan kelancaran, serta kekuatan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Ku persembahkan karya ini untuk:

1. Orang tua tercinta, bapak Sabdo Murjoko dan ibu Siti Nurhayati, yang selalu memberikan do'a dan dukungan.
2. Adik, Angga Sabtia Arin Rahmandasari dan Dimas Sahid Purbo Kusumo yang selalu memberi do'a dan semangat.
3. Rr. Vivi Widyoningtyas, yang selalu mendukung satu sama lain dan memberikan motivasi.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas berkat rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Gaya Renang Pada Siswa Kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerja sama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Hedi A. Hermawan, S.Pd., M. Or., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Drs. Subagyo, M. Pd. selaku *expert judgement* instrumen penelitian Tugas Akhir Skripsi yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak Hedi A. Hermawan, S.Pd., M.Or., selaku Ketua Penguji, Ibu Tri Ani Hastuti, S.Pd., M.Pd selaku Sekretaris, dan Bapak Drs. Moch Slamet MS selaku Penguji I yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Guntur, M. Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini,

5. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M. Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Bapak Drs. Eko Partono, M.M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMP N 4 Purworejo dan Bapak Teguh Prayitno, S.Pd., M.M.Pd., yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan uji coba penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Para guru dan staf, serta keluarga besar SMP N 25 Purworejo dan SMP N 4 Purworejo yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 21 Juni 2019

Penulis,

Jalu Rizky Kurniawan

NIM. 15601241116

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN PENGESAHAN .....	vi
HALAMAN MOTTO .....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB 1. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	8
A. Kajian Teori .....	8
1. Hakikat Pemahaman .....	8
a. Pengertian Pemahaman .....	8
b. Tingkatan Pemahaman .....	8
c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman .....	9
2. Kurikulum PJOK SMP .....	12
3. Hakikat Renang .....	14
a. Pengertian Renang .....	14
b. Gaya Renang.....	15

c. Sarana dan Prasarana Renang .....	22
4. Karakteristik Siswa SMP .....	26
B. Penelitian yang Relevan .....	27
C. Kerangka Berfikir .....	28
BAB III. METODE PENELITIAN .....	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	30
1. Populasi Penelitian .....	30
2. Sampel Penelitian .....	31
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	32
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	32
1. Teknik Pengambilan Data.....	32
2. Instrumen Penelitian .....	33
F. Validasi dan Realibilitas Instrumen .....	36
1. Validitas Instrumen.....	36
2. Reliabilitas Instrumen .....	38
G. Teknik Analisis Data.....	40
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	42
A. Hasil Penelitian .....	42
B. Pembahasan .....	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	56
A. Kesimpulan .....	56
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	56
C. Keterbatasan Penelitian .....	56
D. Saran .....	57
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN .....	60

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Kelas dan Jumlah Siswa Kelas VIII SMP N 25 Purworejo.....	31
Tabel 2. Perincian Jumlah Siswa Kelas VIII SMP N 25 Purworejo yang Digunakan Sebagai Sampel Penelitian.....	32
Tabel 3. Pemberian Nilai Angket.....	34
Tabel 4. Kisi-Kisi Instrumen Tes yang Akan di Uji Cobakan.....	36
Tabel 5. Kisi-Kisi Instrumen Tes untuk Penelitian.....	40
Tabel 6. Norma Kategori Jenjang.....	41
Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Pemahaman Siswa terhadap Gaya Renang pada Siswa Kelas VIII SMP N 25 Purworejo.....	42
Tabel 8. Deskripsi Faktor Pengertian Renang.....	44
Tabel 9. Deskripsi Faktor Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	45
Tabel 10. Deskripsi Faktor Renang Gaya Dada.....	47
Tabel 11. Deskripsi Faktor Renang Gaya Punggung.....	48
Tabel 12. Deskripsi Faktor Sarana dan Prasarana Renang.....	50
Tabel 13. Deskripsi Faktor Peraturan Renang.....	51

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gaya <i>Crawl</i> .....	16
Gambar 2. Gaya Punggung.....	18
Gambar 3. Rangkaian Gerakan Renang Gaya Punggung dari Samping.....	20
Gambar 4. Gaya Dada.....	21
Gambar 5. Kolam Renang.....	23
Gambar 6. Pakaian Renang.....	23
Gambar 7. Kacamata Renang.....	24
Gambar 8. Papan Pelampung.....	24
Gambar 9. Kaki Katak.....	25
Gambar 10. Penutup Kepala.....	25
Gambar 11. <i>Hand Paddle</i> .....	26
Gambar 12. Grafik Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Gaya Renang.....	43
Gambar 13. Grafik Faktor Pengertian Renang.....	44
Gambar 14. Grafik Faktor Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	46
Gambar 15. Grafik Faktor Renang Gaya Dada.....	47
Gambar 16. Grafik Faktor Renang Gaya Punggung.....	49
Gambar 17. Grafik Faktor Sarana dan Prasarana Renang.....	50
Gambar 18. Grafik Faktor Peraturan Renang.....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Proposal TAS.....	61
Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Uji Coba Penelitian.....	62
Lampiran 3. Surat Keterangan Izin Pengantar Penelitian.....	63
Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian dari SMP N 4 Purworejo.....	64
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SMP N 25 Purworejo.....	65
Lampiran 6. Kartu Bimbingan Skripsi.....	66
Lampiran 7. Tes Obyektif Tingkat Pemahaman Siswa.....	67
Lampiran 8. Surat Persetujuan <i>Expert Judgement</i> .....	72
Lampiran 9. Uji Validitas dan Realibilitas.....	74
Lampiran 10. Data Penelitian Keseluruhan.....	78
Lampiran 11. Data Penelitian Tiap Faktor.....	80
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	86

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Kurikulum merupakan unsur penting dalam setiap bentuk dan model pendidikan. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional disebutkan bahwa kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Kurikulum yang digunakan saat ini disekolah-sekolah adalah kurikulum 2013. Tujuan kurikulum 2013 adalah untuk mempersiapkan manusia Indonesia agar memiliki kemampuan hidup sebagai pribadi dan warga Negara yang beriman, produktif, kreatif, inovatif, dan afektif serta mampu berkontribusi pada kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan peradaban dunia.

Kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan berpedoman pada kompetensi inti(KI) dan kompetensi dasar(KD) dimana KI dan KD tersebut dibuat agar tujuan dari pembelajaran dapat tercapai. Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan mencakup aktivitas permainan bola besar dan permainan bola kecil, aktivitas atletik, aktivitas beladiri, aktivitas pengembangan kebugaran jasmani, aktivitas senam, aktivitas gerak berirama, aktivitas air dan keselamatan diri, dan kesehatan. Dalam pembelajaran aktivitas air dan keselamatan diri diharapkan siswa memahami gerak spesifik gaya renang dengan koordinasi yang baik dan keselamatan diri dan orang lain di air. Kurikulum

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan(PJOK) khususnya pembelajaran renang dalam KD 4 SMP kelas VII yaitu mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. Untuk kelas VIII mempraktikkan gerak spesifik salah satu gaya renang dalam permainan air dengan atau tanpa alat.

Renang adalah salah satu olahraga dari cabang akuatik yang menyenangkan dan menyehatkan bagi tubuh, sebab melibatkan hampir seluruh otot tubuh bergerak. Olahraga ini banyak diminati oleh berbagai kalangan mulai dari balita sampai orang tua baik laki-laki maupun perempuan. Tujuan aktivitas renang bermacam-macam diantaranya untuk olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, rehabilitasi, dan olahraga prestasi. Rata-rata di setiap kota sudah ada kolam renang bahkan tidak hanya satu kolam renang saja. Dengan adanya kolam renang setiap orang bisa melakukan aktivitas renang dengan hambatan yang dapat diminimalisir. Jika di alam seperti laut, sungai, dan danau kemungkinan terdapat hambatan alami yang mengurangi optimalisasi dalam melakukan aktivitas renang. Hambatan alami tersebut sulit untuk diminimalisir seperti ombak, badai, angin, dan banjir. Selain hampir di setiap kota ada kolam renang, kolam renang juga memudahkan kita untuk mempelajari aktivitas renang berupa gaya-gaya renang.

Olahraga renang berbeda dengan cabang olahraga pada umumnya karena dilakukan di air, yang dipengaruhi oleh daya tekan air ke atas selain faktor gravitasi bumi. Di darat tubuh manusia dapat bergerak bebas dibawah pengaruh gravitasi dalam keadaan normal, ketika di air kita harus belajar menyesuaikan gerakan. Gerakan kaki, gerakan tangan, pengambilan nafas dan koordinasi dari

ketiga gerakan tersebut akan menghasilkan sebuah rangkaian gerak yang dinamakan gaya dalam cabang olahraga renang. Terdapat beberapa gaya dalam olahraga ini, sebagaimana yang dikemukakan oleh FINA (*Federation Internationale Nation Amateur*) diantaranya adalah: gaya bebas (*free style*), gaya punggung (*back stroke*), gaya dada (*breast stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*) (Sholihin & Sriningsih, 2016: 31).

Berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerakan tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk merupakan gaya *crawl*. Gaya punggung sama halnya seperti gaya *crawl* gaya ini juga menggunakan satu garis lurus dipermukaan air dari ujung tangan sampai kaki tetapi dalam gaya *crawl* menggunakan posisi badan tengkurap sedangkan gaya punggung dalam posisi badan menghadap keatas. Gaya dada biasanya disebut dengan gaya katak, karena mirip seperti gerakan katak pada umumnya. Dari gerakan tangan yang mengayun kebawah dan kaki yang ditekuk layaknya katak yang sedang berenang didalam air. Gaya *crawl*, gaya punggung, dan gaya dada termasuk didalam kurikulum pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK). Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 21 Tahun 2016 tentang standard isi pendidikan dasar dan menengah, dijenjang Sekolah Menengah Pertama(SMP) materi renang hanya ada tiga gaya saja yang diajarkan, yaitu gaya *crawl*, gaya punggung, dan gaya dada.

Pembelajaran renang di SMP N 25 Purworejo materi renang untuk setiap kelasnya dibuat sesuai dengan silabus. Materi gaya renang kelas VII diajarkan

renang materi gaya dada, kelas VIII diajarkan materi renang gaya bebas, dan kelas IX diajarkan renang materi gaya dada. Pemberian materi gaya punggung tidak ada di SMP N 25 Purworejo. Pembelajaran gaya renang di sekolah hanya sekedar pemberian materi tentang gaya yang dipelajari di setiap kelasnya, tidak melakukan praktik dikolam renang karena beberapa aspek seperti sarana dan prasarana renang tidak ada disekolah, jarak kolam renang dengan sekolah jauh, dan mempertimbangkan keselamatan saat menuju kolam renang serta keselamatan pada saat di kolam renang yang menjadi hambatan menjadikan intensitas siswa dalam melakukan aktivitas renang kurang. Dalam kurikulum PJOK renang masuk dalam kategori bintang tiga(\*\*\*) dimana pembelajaran aktifitas air boleh dilaksanakan sesuai dengan kondisi, jikalau tidak bisa dilaksanakan digantikan dengan aktifitas fisik lainnya yang terdapat di lingkup materi. Dengan adanya hambatan tersebut dikhawatirkan siswa belum begitu memahami dengan benar pembelajaran mengenai gaya renang yang diajarkan disekolah.

Pemahaman didefinisikan sebagai proses berpikir dan belajar. Untuk menuju ke arah pemahaman harus diikuti dengan belajar dan berpikir. Pemahaman merupakan proses, perbuatan, dan cara memahami. Dalam Taksonomi Bloom, pemahaman adalah kesanggupan memahami setingkat lebih tinggi dari pengetahuan. Dengan kata lain pemahaman dapat diartikan mengerti tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Jadi dapat disimpulkan bahwa seseorang siswa dikatakan memahami sesuatu apabila dia dapat memberikan penjelasan atau uraian yang lebih rinci tentang hal yang telah dipelajari dengan menggunakan bahasanya sendiri. Pemberian materi di SMP N

25 Purworejo tentang gaya renang hanya dua gaya saja yang di sampaikan yaitu gaya bebas dan gaya dada saja sedangkan gaya punggung tidak di sampaikan.

Pada saat observasi di sekolah beberapa siswa ditanya mengenai gaya renang sebagian ada yang sudah tahu dan sebagian lagi ada yang lupa. Pembelajaran renang di SMP N 25 Purworejo tidak dilakukan praktik renang maka dapat ditarik kesimpulan bahwa masih adanya siswa yang lupa karena siswa kurang paham pada saat materi renang. Seharusnya pada saat pemberian teori guru bisa lebih membantu siswa agar lebih tertarik dan paham dengan proses pembelajaran yang sedang berlangsung. Untuk siswa harus bisa mencari informasi lain terkait pembelajaran renang agar siswa bisa mendapat informasi yang lebih banyak dan memperluas pengetahuan.

Berdasarkan hambatan diatas penulis ingin mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah. Tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang yang ada tentunya perlu dikaji untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami dalam proses belajar mengajar pendidikan olahraga selama di sekolah, selain itu sangat penting dilakukan untuk siswa supaya lebih cepat bisa.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya intensitas untuk melakukan aktivitas renang
2. Fasilitas sarana dan prasarana renang tidak ada di sekolah

3. Belum diketahui tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo

#### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, dapat diperoleh batasan masalah sebagai berikut:

Tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo.

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

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah maka diperoleh rumusan masalah yaitu : Seberapa tinggi tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah?

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

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini yaitu : Mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

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

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis :

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi, pemikiran, dan bahan acuan bagi peneliti lain kemudian untuk dikembangkan lagi.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Guru

Dapat membantu mempermudah proses belajar mengajar khususnya dalam pembelajaran renang serta dapat meningkatkan dan memperbaiki kemampuan dalam mengajar siswa

### b. Bagi Sekolah

Ikut berperan serta dalam meningkatkan kualitas pendidikan melalui proses pembelajaran yang kreatif dan inovatif.

### c. Bagi Siswa

Untuk menambah motivasi dan semangat dalam mendalami pembelajaran renang.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Pemahaman**

###### **a. Pengertian Pemahaman**

Pemahaman merupakan kemampuan yang digunakan untuk menggunakan ilmu pengetahuan yang sudah diajarkan untuk diingat dan mengerti maksud penggunaannya, artinya ilmu tersebut sudah dipahami secara teori maupun praktik (Seifert, 2007: 151). Sedangkan menurut Sudijono (2011: 50), pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat dan memahami sesuatu yang telah dipelajari. Dapat dikatakan sudah memahami apabila orang tersebut dapat mengulang kembali penjelasan secara rinci tentang suatu hal secara rinci. Pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Seorang peserta didik dikatakan memahami sesuatu jika ia dapat memberikan penjelasan yang lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri (Sudijono, 2011: 50).

Pemahaman merupakan bagian yang penting dalam unsur psikologis siswa. Sifat dari pemahaman yang bersifat dinamis dan kreatif sehingga akan menghasilkan imajinasi dan pikiran yang luas dan tenang bagi para siswa. Apabila sudah memahaminya, maka siswa dapat menyelesaikan dan memberi jawaban dari setiap masalah maupun soal yang diberikan (Sadirman, 2007: 42).

###### **b. Tingkatan Pemahaman**

Pemahaman dibedakan dalam tiga tingkatan yaitu:

1) Tingkat terendah

Pemahaman yang dimaksud adalah pemahaman terjemahan, yaitu memahami makna yang terkandung di dalamnya.

2) Tingkat kedua

Pemahaman tingkat kedua disebut pemahaman penafsiran, yaitu pemahaman dengan menghubungkan dua konsep yang berbeda. Pemahaman ini mampu menghubungkan hal-hal terdahulu dengan hal yang diketahui berikutnya, dan mampu membedakan hal yang pokok dan bukan pokok.

3) Tingkat ketiga

Pemahaman tingkat ketiga atau tingkat tertinggi disebut juga pemahaman ekstrapolasi. Adanya pemahaman ini diharapkan seseorang mampu melihat baik yang tertulis, dapat membuat ramalan tentang konsekuensi atau dapat memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, maupun masalah lainnya (Sudjana, 2012: 24).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi pemahaman sekaligus keberhasilan belajar siswa ditinjau dari segi kemampuan pendidikan adalah sebagai berikut (Shoimah, 2014: 17-21):

1) Tujuan

Tujuan adalah pedoman sekaligus sasaran yang akan dicapai dalam kegiatan belajar mengajar. Perumusan tujuan akan mempengaruhi kegiatan pengajaran yang dilakukan oleh guru sekaligus mempengaruhi kegiatan belajar siswa. Dalam hal ini tujuan yang dimaksud adalah pembuatan Tujuan Instruksional Khusus (TIK) oleh guru yang berpedoman pada Tujuan Instruksional Umum (TIU). Penulisan Tujuan Instruksional Khusus (TIK) ini dinilai sangat penting dalam proses belajar mengajar, dengan alasan:

- a) Membatasi tugas dan menghilangkan segala kekaburan dan kesulitan didalam pembelajaran.
- b) Menjamin dilaksanakannya proses pengukuran dan penilaian yang tepat dalam menetapkan kualitas dan efektifitas pengalaman belajar.
- c) Dapat membantu guru dalam menentukan strategi yang optimal untuk keberhasilan belajar.
- d) Berfungsi sebagai rangkuman pelajaran yang akan diberikan sekaligus pedoman awal dalam belajar.

2) Guru

Guru adalah tenaga pendidik yang berpengalaman dalam memberikan sejumlah ilmu pengetahuan pada peserta didik disekolah. Guru adalah orang yang berpengalaman dalam bidang profesinya. Di dalam satu kelas peserta didik satu berbeda dengan lainnya, untuk itu setiap individu berbeda pula keberhasilan belajarnya.

Dalam keadaan yang demikian ini seorang guru dituntut untuk memberikan suatu pendekatan atau belajar yang sesuai dengan keadaan peserta didik, sehingga semua peserta didik akan mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan.

3) Peserta didik

Peserta didik adalah orang yang dengan sengaja datang ke sekolah untuk belajar. Mereka memiliki latar belakang yang berbeda, bakat, minat dan potensi yang berebeda pula. Sehingga dalam satu kelas pasti terdiri dari peserta didik yang bervariasi karakteristik dan kepribadiannya.

4) Kegiatan pengajaran

Kegiatan pengajaran adalah proses terjadinya interaksi antara guru dengan peserta didik dalam kegiatan belajar mengajar. Kegiatan pengajaran ini merujuk pada proses pembelajaran yang diciptakan guru dan sangat dipengaruhi oleh bagaimana ketrampilan guru dalam mengolah kelas. Komponen-komponen tersebut meliputi: pemilihan strategi pembelajaran, penggunaan media dan sumber belajar semuanya akan sangat menentukan kualitas belajar siswa. Dimana hal-hal tersebut jika dipilih dan digunakan secara tepat, maka akan menciptakan suasana belajar yang PAKEMI (Pembelajaran Aktif Kreatif Menyenangkan dan Inovatif).

5) Suasana evaluasi

Keadaan kelas yang tenang, aman dan disiplin juga berpengaruh terhadap tingkat pemahaman peserta didik pada materi (soal) ujian yang sedang mereka kerjakan. Hal itu berkaitan dengan konsentrasi dan kenyamanan siswa. Mempengaruhi bagaimana siswa memahami soal berarti pula mempengaruhi jawaban yang diberikan siswa. Jika hasil belajar tinggi, maka tingkat keberhasilan proses belajar mengajar akan tinggi pula.

6) Bahan dan alat evaluasi

Bahan dan alat evaluasi adalah salahsatu komponen yang terdapat dalam kurikulum yang digunakan mengukur pemahaman siswa. Alat evaluasi meliputi cara-cara dalam menyajikan bahan evaluasi, misalnya dengan memberikan butir soal bentuk benar salah (*true-false*), pilihan ganda (*multiple-choice*), menjodohkan (*matching*), melengkapi (*completation*), dan *essay*. Dalam penggunaanya, guru tidak harus memilih hanya satu alat evaluasi tetapi bisa menggabungkan lebih dari satu alat evaluasi.

Penguasaan secara penuh (pemahaman) siswa tergantung pula pada bahan evaluasi atau soal yang diberikan guru kepada siswa. Jika siswa telah mampu mengerjakan soal dengan baik, maka siswa dapat dikatakan paham terhadap materi yang telah diberikan.

Faktor lain yang mempengaruhi pemahaman atau keberhasilan belajar siswa adalah sebagai berikut (Shoimah, 2014: 21-22):

- a) Faktor internal (dari diri sendiri)
  - 1. Faktor jasmaniah (fisiologi) meliputi: keadaan panca indera yang sehat tidak mengalami cacat (gangguan) tubuh, sakit atau perkembangan yang tidak sempurna.
  - 2. Faktor psikologis, meliputi: keintelektualan (kecerdasan), minat, bakat, dan potensi prestasi yang di miliki.
  - 3. Faktor pematangan fisik atau psikis.
- b) Faktor eksternal (dari luar diri)
  - 1. Faktor sosial meliputi: lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan kelompok, dan masyarakat.
  - 2. Faktor budaya meliputi: adat istiadat, ilmu pengetahuan, teknologi, dan kesenian.
  - 3. Faktor lingkungan fisik meliputi: fasilitas rumah dan sekolah.
  - 4. Faktor lingkungan spiritual (keagamaan).

Cara untuk meningkatkan pemahaman siswa (Shoimah, 2014: 22-26):

- a. Memperbaiki proses pengajaran
- b. Adanya kegiatan bimbingan belajar
- c. Menumbuhkan waktu belajar
- d. Pengalaman umpan balik (*feedback*) dalam belajar
- e. Motivasi belajar
- f. Pengajaran perbaikan (*remedial teaching*)
- g. Keterampilan mengadakan variasi

Dari penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa pengertian pemahaman adalah suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam mengerti atau mendalami suatu ilmu yang sudah diajarkan dan mampu menjelaskan kembali dengan bahasanya sendiri secara teoritis maupun praktiknya. Dalam memperoleh pemahaman yang baik ada factor-faktor pendukung yang perlu diperhatikan, faktor tersebut meliputi dari diri sendiri yaitu dari peserta didik sendiri dan factor dari luar yang meliputi guru, bahan ajar, evaluasi, kegiatan pengajaran serta tujuan dari pembelajaran.

## 2. Kurikulum Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMP

Kurikulum terdapat beberapa pengertian, hal ini menyangkut pada pandangan para ahli terhadap kurikulum itu sendiri. Kurikulum adalah sejumlah mata pelajaran yang harus ditempuh murid untuk memperoleh ijazah(Hamalik, 2009: 3). Kurikulum adalah suatu yang direncanakan sebagai pegangan guna mencapai tujuan pendidikan(Nasution, 2008: 8). Dari pendapat ahli tentang kurikulum , maka dapat disimpulkan bahwa kurikulum adalah rencana sejumlah mata pelajaran yang digunakan sebagai pegangan guna mencapai tujuan pendidikan yang ditempuh murid untuk memperoleh ijazah. Kurikulum yang digunakan saat ini adalah kurikulum 2013.Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan(PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran pada kurikulum 2013. PJOK merupakan bagian integral dari program pendidikan nasional, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui

pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih yang dilakukan secara sistematis yang dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kurikulum 2013 berpedoman pada kompetensi inti(KI), dan kompetensi dasar(KD).

Setelah mengikuti pembelajaran PJOK, siswa memiliki sikap, pengetahuan, keterampilan gerak, serta meningkatnya derajat kebugaran jasmani yang berguna untuk aktivitas sehari-hari, rekreasi, dan menyalurkan bakat dan minat berolahraga, hidup sehat, dan aktif dilandasi oleh nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa, disiplin, menghargai perbedaan, kerja sama, sportif, tanggung jawab, dan jujur serta kearifan lokal yang relevan.

Kompetensi yang diharapkan setelah siswa mempelajari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMP kelas VII sampai kelas IX yaitu tercapainya kompetensi pengembangan gerak spesifik dan pengembangan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, beladiri, senam, gerak berirama, aktivitas air, dan materi kesehatan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kurikulum PJOK adalah rencana mata pelajaran PJOK yang digunakan sebagai pegangan guna mencapai tujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui pembekalan pengalaman belajar menggunakan aktivitas jasmani terpilih yang

dilakukan secara sistematis yang dilandasi nilai-nilai keimanan dan ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

### 3. Hakikat Renang

#### a. Pengertian Renang

Renang merupakan salah satu olahraga cabang akuatik yang banyak diminati oleh berbagai kalangan dari anak-anak sampai dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Renang sudah dikenal sejak zaman prasejarah yang mayoritas tinggal di tepi laut, sungai, dan danau sehingga menggunakan renang sebagai cara untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari (Mulyaningsih, 2009: 100).

Olahraga renang merupakan keterampilan gerak yang dilakukan didalam air yang bertujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang dan mendapatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional (Haller, 2007: 7).

Tahapan pertama pembelajaran renang yaitu pengenalan air terhadap anak (Murni, 2000: 20),

Pengenalan air sangat dibutuhkan oleh para siswa yang belum pernah sama sekali belajar renang, karena kemungkinan-kemungkinan para siswa ada yang masih takut masuk dalam kolam. Untuk itu guru hendaknya memahami benar bentuk-bentuk pengenalan air, karena hal ini sangat penting untuk dapat membawa anak, terutama anak yang kurang berani masuk dalam kolam. Pengenalan air adalah suatu bentuk latihan dasar sebelum siswa diajarkan masing-masing gaya renang. Tujuan akhir yang diharapkan dari pembelajaran pengenalan air adalah untuk membentuk sikap, kemampuan dan ketrampilan mengambang atau mengapung, dan meluncur pada permukaan air. Dengan kemampuan mengapung dan meluncur akan mempermudah siswa melakukan bentuk-bentuk gerakan yang dipelajari.

Tahapan yang ke 2 adalah pengenalan air pada teknik dasar renang, kemudian diajarkan teknik-teknik dasar renang, seperti mengapung, menyelam,

dan meluncur. Dalam pengenalan air dapat diberikan empat hal penting yaitu (Murni, 2000: 20):

1. Cara pengambilan nafas, mengambil udara pernafasan diatas permukaan air dan selanjutnya masuk kedalam air.
2. Meluncur, dengan berdiri bersandar di dinding kolam kemudian kaki menolak pada dinding agar badan memperoleh gaya dorong ke depan sehingga dapat meluncur di air.
3. Mengapung, berusaha menjaga tubuhnya agar tidak tenggelam di dalam kolam.
4. Menyelam, memasukkan tubuh kedalam kolam.

Tahapan yang ke 3 yaitu pengenalan gaya, di dalam proses belajar mengajar renang gerakan-gerakan dasar yang sudah dikuasai oleh anak sangat membantu dan menentukan kemampuannya untuk dapat menguasai gerakan-gerakan renang yang dipelajari(Murni, 2000: 10-11).

Prinsip mekanika dalam olahraga renang yaitu (Sismadiyanto&Susanto, 2008: 1):

Beberapa pendapat mengatakan bahwa untuk menambah daya dorong untuk bergerak maju, hendaknya dapat menghindari atau mengurangi bentuk-bentuk tahanan atau kendala yang sekecil mungkin. Namun Ernest W. Maglischo, doctor ahli renang dari Amerika berpendapat bahwa tenaga yang berbentuk daya dorong paling efektif diperoleh dari daya angkat. Pada prinsipnya tenaga tarikan atau *drag force* selalu bergerak berlawanan arah kemana benda itu bergerak maju atau tenaga daya angkat, selalu mendorong dengan arah tegak lurus terhadap arah tenaga tarikan atau *drag force*.

#### b. Gaya Renang

Olahraga renang memiliki empat macam gaya diantaranya yaitu gaya *crawl (the front crawl stroke)*, gaya punggung(*the back crawl stroke*), gaya dolphin(*the dolphin kick*), gaya dada(*the breast stroke*) (Sugiyanto, 2010: 35).

1) Gaya *crawl* (*the front crawl stroke*)

Berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerakan tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk merupakan gaya *crawl* yang dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini.



**Gambar 1. Gaya Crawl**  
(sumber:Sugiyanto, 2010: 35)

Menurut Murni (2000: 20) gaya crawl dapat ditinjau dari :

- a) Posisi tubuh (*body position*)
  1. Hidrodinamis atau *streamline*, tubuh hampir sejajar dengan permukaan air.
  2. Tubuh berputar pada garis pusat atau rotasinya.
  3. Hindari kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan lengan atau tungkai yang berakibat tubuh menjadi naik turun atau meliuk-liuk ke kiri dan ke kanan.
- b) Gerakan tungkai (*leg action*)
  1. Gerakan tungkai naik turun mengarah lurus (*flutler kick*).
  2. Gerakan tungkai naik turun dengan 6 pukulan tungkai (*the six beat kick*), kedalaman kaki di bawah permukaan air ketika naik turun dari atas permukaan air berkisar 25-30 cm.
  3. Gerakan tungkai naik turun dengan 4 pukulan tungkai (*the four beat kick*) atau sering disebut dengan *the broken tempo kick*.
  4. Gerakan tungkai naik turun dengan 2 pukulan tungkai (*the two beat kick*).
  5. Gerakan tungkai naik turun dengan 2 pukulan tungkai menyilang (*the two beat crossoverkick*).
  6. Pada saat lutut membengkok (fase istirahat), membentuk sudut untuk memukul dan melecut dengan sudut 30-40 derajat (sudut antara tungkai kanan dan kiri).
  7. Tungkai atas dari atas permukaan air ketika melakukan gerakan ke bawah atau saat memukul dan melecut kedalamannya adalah 20-25 cm.
  8. Kaki bagian tapak kaki dari permukaan air ketika melakukan pukulan-pukulan dan lecutan kedalamannya sekitar 30-35 cm.

c) Gerakan lengan (arm action)

Ada beberapa fase pada rotasi tangan gaya bebas yaitu:

1. Fase masuk permukaan air (entry phase).
  - a. Masuk permukaan air dengan ujung-ujung jari, dengan posisi telapak tangan menghadap ke bawah (telungkup).
  - b. Masuk permukaan air dengan ibu jari terlebih dahulu, sudut kemiringan yang di bentuk antara telapak tangan dengan permukaan air berkisar  $30^{\circ}$ - $40^{\circ}$ .
  - c. Usahakan masuknya tangan ke permukaan air sejauh mungkin dapat dijangkau dengan ditandai naiknya bahu kiri ke atas permukaan air bila yang masuk tangan kanan, dan sebaliknya.
2. Fase menangkap (catch phase). Fase ini dilakukan setelah fase masuk tangan ke permukaan berakhir.
3. Fase menarik (pull phase), fase menarik dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu:
  - a. Menarik hingga jari tangan berada pada posisi agak jauh dan garis pusat.
  - b. Menarik hingga jari tangan berada pada posisi mendekati pusat.
  - c. Menarik hingga jari tangan berada pada posisi menyilang tubuh dan memotong garis pusat.
4. Fase Mendorong (push phase), fase ini dikerjakan setelah fase menarik atau fase sapuan ke dalam telah berakhir. Akhir fase mendorong adalah bagian bawah dari paha, dengan patokan ibu jari tangan menyentuh bagian samping paha.
5. Fase istirahat (recovery phase), Sesuai dengan kelentukan tubuh, khusus pada bagian bahu maka fase ini mempunyai beberapa posisi, yaitu:
  - a. Siku tinggi lebih baik bagi mereka yang mempunyai tingkat kelentukan yang tinggi.
  - b. Siku rendah bagi mereka yang kelentukannya sedang.
  - c. Siku rendah dan kadang-kadang mengarah lurus bagi mereka yang kelentukannya sangat rendah.

d) Pernafasan (*breathing*)

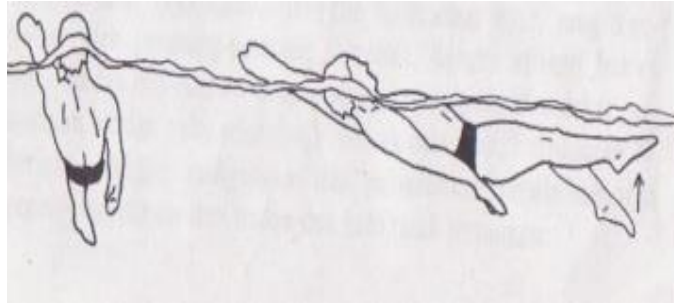
1. Memutar kepala kearah kanan atau ke kiri.
2. Terlebih dahulu melakukan di darat dengan melatih gerakan seperti yang akan dikerjakan di air.
3. Dilakukan di dalam kolam yang dangkal menghadap kedinding, salah satu lengan lurus kedepan sejajar dengan permukaan air. Bila tangan kiri yang di depan maka mengambil nafasnya dengan memutar kepala pada sumbunya ke arah kanan, begitu sebaliknya.

e) Koordinasi kaki-nafas (*kick-breath coordination*)

Koordinasi kaki dengan nafas pada dasarnya adalah salah satu rangkaian latihan yang harus diberikan supaya motoriknya dapat terlatih dengan baik. Dengan cara menghadap ke dinding memegang tepi kolam dengan dua tangan lalu gerakan tungkai naik turun dikoordinasikan dengan pernafasan.

## 2) Gaya punggung( *The back Crawl Stroke*)

Berenang dengan posisi badan terlentang, gerakannya mirip dengan gaya *crawl*, perbedaannya terletak pada posisi badan dan arah gerakan lengan merupakan gaya punggung yang dapat dilihat pada gambar 2 dibawah ini.



**Gambar 2. Gaya Punggung**  
(sumber:Sugiyanto, 2010: 35)

Gaya punggung dapat ditinjau dari(Murni, 2000: 20):

### a) Posisi tubuh (*body position*)

1. Posisi tubuh hidrodinamis atau *streamline*, hampir sejajar dengan permukaan air.
2. Diusahakan agar bisa sedatar mungkin/sehorizontal mungkin, dapat dilakukan jika gerakan kaki cukup efektif.
3. Irama kaki naik turun harus sedikit lebih dalam dari gerakan kaki gaya bebas.
4. Sikap kepala seperti orang tidur di atas permukaan air dengan rilek.

### b) Gerakan kaki (*kicking*)

1. Pada prinsipnya gerakan kaki sama dengan gerakan kaki gaya bebas dengan sumber gerak pada pangkal paha.
2. Gerakan kaki pada gaya punggung harus setimbang dengan perputaran tubuh pada porosnya.
3. Saat kaki bergerak ke atas permukaan air, agar diperhatikan bahwa gerakan tersebut bukan akibat lutut yang ditarik ke atas sehingga dapat menendang, tetapi tungkai kaki bawah akan menendang dan melecut membentuk sudut pada lutut sebagai akibat turunnya tungkai bawah.
4. Daya lentuk pergelangan kaki sangat menentukan untuk melakukan dorongan maju.

### c) Pernafasan (*breathing*)

Meskipun sikap tubuh pada gaya punggung ini memungkinkan setiap saat dapat mengambil nafas, akan tetapi untuk menghindari kemungkinan masuknya air, terutama melalui hidung, maka perlu juga diatur cara pengambilan nafasnya. Sebagai patokan, bila yang bersangkutan mengambil udara pernafasan pada saat lengan kanan istirahat (diatas

permukaan air), maka membuang sisa pembakaran harus dilakukan pada saat tangan kiri melakukan fase istirahat.

d) Koordinasi kaki-nafas

Pada dasarnya koordinasi kaki-nafas gaya punggung secara otomatis dikerjakan setelah menguasai secara akurat dari masing-masing bagian yaitu kaki dan pernafasan.

e) Rotasi tangan (*hand rotation*)

1. Fase masuknya tangan ke permukaan air (*hand entry phase*)

a. Setelah sikap tegap lurus lengan disaat melakukan fase istirahat, dilanjutkan dengan fase masuknya tangan ke permukaan air, terlebih dahulu kelingking, dengan sikap ini telapak tangan akan mengarah keluar. Kedalaman tangan akan banyak bergantung pada tingkat kelenturan (*flexibility*) dari yang bersangkutan.

b. Untuk memperoleh kedalaman pada saat masuknya tangan, pada akhir putaran lengan, agar dibantu dengan rotasi tubuh semaksimal mungkin dimana bila lengan kaanan masuk, maka rotasi yang dilakukan dengan mengangkat bahu secara maksimal adalah bahu kiri. Begitu pula sebaliknya, sehingga angkatan bahu naik hingga diatas permukaan air, akan mendorong lengan yang masuk permukaan air mencapai kedalaman maksimal sebagai mana yang diharapkan.

c. Fase masuknya tangan kedalam air, berakhir sebelum fase menangkap akan dimulai pada kedalam antara 25 – 35.

2. Fase menangkap (*catch phase*)

Pada kedalaman antara 25-35cm, fase menangkap dilakukan dimana sudut yang dibentuk antara lengan dengan tangan pada pergelangan adalah lebih kurang 60 derajat.

3. Fase Menarik (*pull* atau *inward sweep*)

a. Pada fase ini dikerjakan agar telapak tangan dan lengan bagian bawah bergerak dulu.

b. Saat melakukan fase ini agar diperhatikan telapak tangan pada posisi menyapu kedalam (*inward sweep*) dengan sudut yang cukup dan usahakan akhir dari sapuan kedalam membentuk sudut 90° – 100° pada sikut. Sebagai patokan dapat digunakan agar ujung-ujung jari berada dibawah permukaan air pada kedalaman 7 – 18 cm dari permukaan air.

c. Pola tarikan yang dikerjakan adalah pola “S”.

d. Hindarkan saat melakukan fase menyapu kedalam atau fase tarikan, agar sikut tidak terlebih dahulu ditarik dan hal semacam ini berakibat turunya sikut tanpa bermanfaat untuk bergerak maju (*droops elbow*).

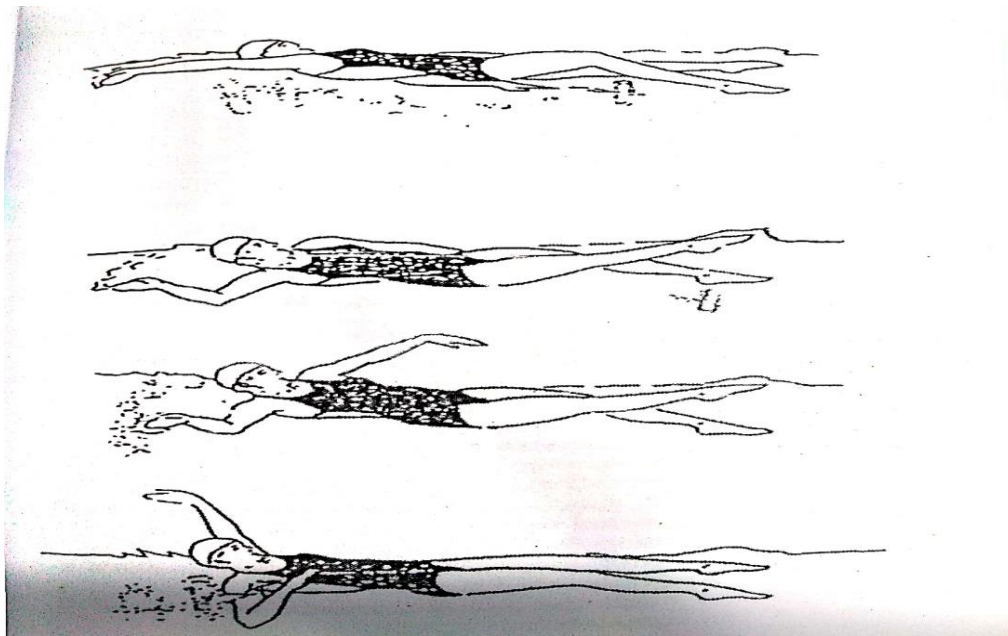
e. Sebagai patokan fase sapuan kedalam berakhir kira-kira sedikit dibawah bahu (sekitar dada).

4. Fase menekan (*pressure phase*)

a. Fase menekan adalah fase dimana tangan melakukan tekanan akhir.

b. Pada fase menekan agar diperhatikan telapak tangan menghadap kedepan dengan arah sejajar panjang tubuh menghadap pada bagian bawah tubuh. Sikap ini bisa membantu akselerasi lengan disaat mengerjakan fase menekan, sehingga bahu terbawa naik.

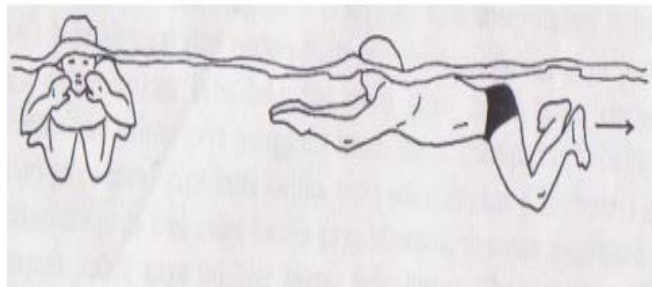
- c. Fase menekan dimulai dari bawah bagian bahu hingga berakhir pada kedalaman  $\pm 20 - 30$  cm dari punggung tangan keatas permukaan air.
- d. Akhir dari fase menekan dikerjakan dengan seluruh bagian lengan dan lecutan telapak tangan.
5. Fase istirahat (*recovery phase*)  
Fase istirahat dimulai setelah telapak tangan melakukan akhir fase menekan dengan lecutan hingga lengan keluar dari permukaan air dengan ibu jari terlebih dahulu keluar dari permukaan air dan berakhir disaat kelingking akan mulai masuk permukaan air diatas kepala.
6. Fase koordinasi tangan kanan-kiri  
Fase ini dikerjakan dimana tangan kanan lurus diatas kepala, maka tangan kiri berada lurus di samping tubuh. Saat tangan kanan memulai gerakan menarik di bawah permukaan air, serentak dengan itu tangan kiri keluar dari permukaan air. Lakukan bergantian berulang-ulang.
7. Koordinasi nafas-tangan  
Lakukan menghirup udara pernafasan pada saat tangan kanan sedang berada pada fase istirahat, dan buanglah sisa pembakaran pada saat tangan kiri melakukan fase istirahat.
8. Renang lengkap atau koordinasi kaki-nafas-tangan  
Koordinasi keseluruhan ini sering juga disebut renang lengkap. Lihat gambar dibawah ini dimana dapat terlihat beberapa bentuk gerakan lengan gaya punggung dengan besar sudut yang berbeda.



**Gambar 3. Rangkaian gerakan renang gaya punggung dari samping**  
(sumber: Suryatna&Suherman, 2004: 63)

### 3) Gaya dada (*The Breast Stroke*)

Gaya dada sering disebut gaya katak karena gerakannya seperti gerakan katak ketika berenang. Kedua tangan harus didorongkan kemuka bersama-sama dari arah dada pada atau dibawah permukaan air lalu dikembangkan ke samping dan dibawa ke belakang kembali dengan serempak dan simetris. Badan telungkup dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air. Kedua kaki ditarik bersama-sama ke arah badan, lutut ditekukkan dan terbuka. Sesudah itu dilanjutkan dengan kedua kaki digerakkan melingkar ke luar dan dirapatkan kembali. Semua gerakan kaki harus serempak, simetris dan dalam bidang yang sama datar. Renang gaya dada dapat dilihat pada gambar 4 dibawah ini.



**Gambar 4. Gaya Dada**  
(sumber: Sugiyanto, 2010: 36)

Menurut Murni (2000: 20) gaya dada dapat ditinjau dari :

#### a. Posisi tubuh (*body position*)

Ada dua macam posisi tubuh renang gaya dada pada saat meluncur atau saat kedua lengan lurus ke depan, yaitu: menurut versi Amerika utara, pada saat kedua lengan lurus kedepan sebagian besar kepala berada di bawah permukaan air, bahu dan pinggul sedikit berada di atas permukaan air. Menurut versi eropa timur pada saat kedua lengan lurus ke depan seluruh kepala, bahu, berada di atas permukaan air.

#### b. Gerakan kaki (*kicking*)

Gerakan kaki gaya dada pada saat ini cenderung membenutuk gerakan kaki dolphin (*whip kick*), dimana pada saat istirahat, yaitu fase ketika kedua tungkai kaki bagian bawah ditarik serentak mendekati pinggul dan kemudian setelah fase itu dikerjakan pergelangan kedua kaki diputar mengarah ke luar hingga membentuk sudut kurang lebih 50 derajat.

Selanjutnya kedua kaki melakukan gerakan menginjak dan diakhiri dengan menendang sehingga kedua kaki bertemu lurus ke belakang.

c. Pernafasan (*breathing*)

Berdiri kangkang di kolam dangkal, bungkukkan badan ke depan sehingga badan rata-rata air dan mulut berada di atas permukaan air. Hirup udara pernafasan, tekukan kepala ke bawah sehingga kepala masuk ke dalam air, keluarkan sisa pembakaran dan angkat kembali kepala ke atas sampai mulut berada kembali di atas permukaan air. Kerjakan latihan ini berulang-ulang.

Bila cara mengambil nafasnya sudah bisa koordinasikan dengan gerakan lengan sambil berdiri kangkang di kolam dangkal. Setiap tarikan kedua tangan dengan sapuan keluar kepala diangkat sampai mulut berada di atas permukaan air dan ambil udara pernafasan bersamaan dengan sapuan tangan ke dalam sampai kedua tangan bertemu di bawah dagu. Lalu kedua tangan diluncurkan kedepan bersamaan dengan masuknya kepala ke permukaan air.

d. Koordinasi kaki-nafas

Pada koordinasi ini dikerjakan dengan kepala sebagai kendali, dimana saat kepala diangkat kedua kaki mengikuti dengan menarik ke arah pinggul dan kepala kembali masuk ke permukaan air, kedua pergelangan kaki mengarah ke luar mengerjakan injakan dan tendangan hingga berakhir lurus ke belakang.

e. Rotasi tangan (*hand rotation*)

1. Dapat diawali dengan berdiri di kolam dangkal, bungkukkan tubuh ke depan sampai rata-rata air dengan permukaan air, kedua lengan lurus ke depan di samping kepala.
2. Kedua telapak tangan melakukan sapuan ke luar dan sambil membuat setengah lingkaran dengan sapuan ke dalam sampai kedua tangan bertemu di bawah dagu.
3. Luncurkan kedua tangan ke depan sampai kedua lengan lurus dan rapat.

f. Renang lengkap (koordinasi kaki-nafas-tangan)

1. Koordinasikan dari meluncur dengan satu kali tarikan tangan.
2. Koordinasi meluncur dengan satu kali gerakan tangan atau tarikan tangan dan dilanjutkan dengan satu kali tarikan dan tendangan kaki.
3. Lalu lakukan gerakan koordinasi meluncur dengan satu kali tarikan tangan, satu kali gerakan kaki, dan dilanjutkan lagi dengan satu kali tarikan tangan satu kali gerakan kaki. Lakukanlah berulang-ulang.

c. Sarana dan Prasarana Renang

Dalam aktivitas renang dapat menggunakan beberapa sarana dan prasarana yang bisa digunakan antara lain (Kurniawati, 2014: 10):

1) Kolam renang

Menurut FINA standard ukuran kolam renang adalah panjang 50 meter, lebar 25 meter, memiliki 10 lintasan dengan lebar lintasan 2,5 meter per masing-masing lintasan, kedalaman minimal 2 meter, volume air 2500m<sup>2</sup>, suhu airnya antara 25-28°C, dan intensitas lebih dari 1500 lux.



**Gambar 5. Kolam renang**  
(sumber:<http://galeri.uny.ac.id/node/7>)

2) Pakaian renang

Pakaian renang sudah di desain untuk mempermudah melakukan gerakan dengan nyaman. Berenang tidak menggunakan pakaian renang dapat mengganggu pergerakan saat renang.



**Gambar 6. Pakaian renang**  
(sumber:<https://www.volimaniak.com/2014/07/perlengkapan-renang.html>)

3) Kacamata renang

Kacamata renang sangat penting digunakan supaya mata tidak perih dan menimbulkan iritasi pada saat berenang. Selain itu juga dapat dengan mudah melihat garis di dasar kolam agar tetap lurus saat berenang.



**Gambar 7. Kacamata renang**

(sumber: <https://www.volimaniak.com/2014/07/perlengkapan-renang.html>)

4) Papan pelampung

Papan pelampung digunakan untuk belajar kaki pada gaya dada maupun gaya *crawl*. Dengan cara papan di pegang dengan tangan, lalu meluncur di permukaan air dan gerakan kaki dengan gerakan kaki gaya dada atau gaya *crawl*.



**Gambar 8. Pelampung renang**

(sumber: <https://www.volimaniak.com/2014/07/perlengkapan-renang.html>)

5) Kaki katak

Kaki katak adalah salah satu alat bantu yang dipakai di kaki. Pada saat melakukan renang gaya *crawl* pasti akan melaju lebih cepat.



**Gambar 9. Kaki katak**

(sumber: <https://www.volimaniak.com/2014/07/perlengkapan-renang.html>)

#### 6) Penutup kepala

Penutup kepala berguna untuk melindungi rambut dari air kolam renang yang kurang sehat. Khususnya yang mempunyai rambut panjang dengan menggunakan penutup kepala rambut tidak mengganggu saat berenang.



**Gambar 10. Penutup kepala**

(sumber: <https://perempuanberenang.wordpress.com/2015/03/26/perlengkapan-renang/> )

#### 7) *Hand Paddle*

Alat bantu untuk melatih renang gaya crawl. Cara memakainya dengan cara memasukkan telapak tangan kedalam *hand paddle*.



**Gambar 11. *Hand Paddle***

(sumber: <https://www.volimaniak.com/2014/07/perlengkapan-renang.html>)

Dari pengertian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa Renang merupakan salah satu olahraga cabang akuatik yang banyak diminati yang dikenal sejak zaman prasejarah yang bertujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang dan mendapatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Renang yang lazim digunakan ada empat gaya yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu).

d. Karakteristik Siswa SMP

Peserta didik SMP sudah memasuki usia remaja. Masa remaja berlangsung dari umur 13 tahun sampai dengan 16 atau 17 tahun dan akan berakhir saat mulai berusia 18 tahun, dimana usia tersebut sudah matang secara hukum (Izzaty, 2013: 122). Masa SMP yang bertepatan dengan masa remaja merupakan masa yang menarik karena banyak sifat dan peran yang menentukan kehidupan saat dewasa. Masa ini dapat diperinci menjadi masa praremaja (remaja awal), masa remaja (remaja madya), dan masa remaja akhir (Yusuf, 2000: 26-27).

Menurut (Mustaqim, 2012: 20-21), usia remaja memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Jasmani
  - 1) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
  - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
  - 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperhatikan.
  - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi tak terbatas.
  - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
  - 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.
  - 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari putri.
  - 8) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis dan Mental
  - 1) Banyak menghabiskan energi untuk fantasinya
  - 2) Ingin menetapkan pandangan hidup.
  - 3) Mudah gelisah karena keadaan rumah.
- c. Sosial
  - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya
  - 2) Mengetahui masalah dan etik dari kebudayaan.
  - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang

Dari uraian di atas dapat disimpulkan kaitanya dengan penelitian ini bahwa siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo memiliki rata-rata 12-15 tahun dan mempunyai karakteristik, yaitu: jasmani, psikis, dan sosial. Keadaan anak pada masa pertumbuhan dan perkembangan terjadi fantasi dan kemurungan yang berlebihan. Dengan kondisi ini maka siswa memerlukan orang yang lebih berpengalaman. Dalam hal ini seorang guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam memberikan bimbingan dan pengalaman kepada siswa di sekolah baik pada saat pembelajaran maupun diluar pembelajaran.

## **B. Hasil Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Nico Damar Djanu (2018) yang berjudul *"Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Khusus Olahraga dan Kelas Reguler dalam Mata Pelajaran PJOK Permainan Bola Besar Kelas VIII SMP N 3 Sleman"*. Penelitian ini menggunakan

metode survey dan menggunakan instrument angket yaitu tes pilihan ganda. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk presentase. Sampel penelitian sebanyak 61 siswa yang diambil menggunakan teknik *proportional random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman kelas khusus olahraga lebih tinggi daripada kelas reguler, dengan presentase kelas reguler katagori sangat tinggi (10%), tinggi (33%), sedang (10%), rendah (40%), sangat rendah (6,7%) sedangkan untuk kelas khusus olahraga katagori sangat tinggi (3,4%), tinggi (50%), sedang (20%), rendah (13,3%), sangat rendah (13,3%).

Penelitian lain yang serupa dilakukan oleh Tegar Wibowo Putra (2018) yang berjudul "*Tingkat Pemahaman Pembelajaran Akuatik Siswa Kelas VIII SMP N 1 Pacitan Kabupaten Pacitan T.A 2017/2018*". Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 100 siswa. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pemahaman pembelajaran akuatik siswa kelas VIII SMP N 1 Pacitan berkategori sedang, dengan rincian kategori sangat baik sebesar 6 %, pada kategori baik sebesar 26 %, pada kategori cukup sebesar 36 %, kategori tidak baik sebesar 26 % dan kategori sangat tidak baik sebesar 6 %.

### **C. Kerangka Berpikir**

Berdasarkan kajian teori tersebut renang merupakan salah satu olahraga dari cabang akuatik yang banyak diminati oleh berbagai kalangan. Olahraga renang sudah banyak dikenalkan oleh orang tua pada anaknya sejak kecil dan saat anak di bangku sekolah pun olahraga renang mulai dikenalkan dalam teori

maupun praktik. Banyak siswa yang menjadikan renang sebagai hobi, wahana bermain, ataupun tujuan yang lainnya. Namun dalam aplikasinya, belum tentu siswa tersebut memahami olahraga renang dengan benar, mulai dari pengertian renang, gaya renang, sarana prasarana yang mendukung renang, dan peraturan renang.

Maka dari itu untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang, maka dilakukan penelitian yang ditujukan untuk siswa kelas VIII di SMP N 25 Purworejo. Penelitian ini menggunakan metode suvey dalam pengambilan data dan termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Test akan dilakukan pada responden dari sampel yang sudah ditentukan. Test tersebut berisi test obyektif yang didasarkan pada kajian materi. Hasil test tersebut akan dijadikan sebagai acuan dalam melihat tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

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

Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif merupakan penelitian untuk menyelidiki kondisi yang sudah ditentukan dan hasilnya berupa laporan penelitian. Penelitian ini digunakan untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan keadaan tanpa menggunakan hipotesis dan menggunakan metode survey sebagai teknik pengumpulan data (Arikunto, 2010: 3).

Penelitian deskriptif ini mempunyai maksud untuk mengetahui dan menemukan informasi serta memberikan gambaran tentang tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah.

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

Penelitian ini ditujukan untuk siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Kabupaten Purworejo. Waktu penelitian selama 1 bulan yaitu bulan April– Mei 2019.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

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

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah yang berjumlah 212 siswa. Daftar data kelas dan jumlah siswa kelas VIII di SMP N 25 Purworejo tercantum dalam Tabel 1.

**Tabel 1. Data Kelas dan Jumlah Siswa Kelas VIII SMP N 25 Purworejo**

No	Kelas	Jumlah
1.	VIII A	31
2.	VIII B	29
3.	VIII C	31
4.	VIII D	31
5.	VIII E	32
6.	VIII F	29
7.	VIII G	29
Jumlah		212

## 2. Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan obyek yang diteliti yang dianggap mewakili terhadap seluruh populasi dan diambil dengan teknik tertentu (Arikunto, 2006: 131).

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Proporsional random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 50% siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo. Apabila subjek kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, namun apabila populasi besar maka dapat diambil 10% – 15% atau 20% - 25 % dari jumlah populasi (Arikunto, 2013: 108). Teknik yang digunakan untuk menentukan sampel yaitu secara acak dengan cara diundi dari setiap kelas VIII di SMP Negeri 25 Purworejo. Sebelum penyebaran angket, peneliti menentukan 50% siswa dari jumlah populasi yang ada dari kelas, kemudian mengundi siswa dari setiap

kelasnya, maka daftar nama yang keluar adalah siswa yang menjadi sampel dalam penelitian.

**Tabel 2. Perincian Jumlah Siswa Kelas VIII SMP N 25 Purworejo yang Digunakan Sebagai Sampel Penelitian.**

No	Kelas	Jumlah	Presentase	Jumlah Sampel
1.	VIII A	31	50%	15
2.	VIII B	29	50%	15
3.	VIII C	31	50%	15
4.	VIII D	31	50%	16
5.	VIII E	32	50%	16
6.	VIII F	29	50%	15
7.	VIII G	29	50%	15
Jumlah		212		107

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

Variabel Penelitian ini menggunakan variabel tunggal yaitu pemahaman gaya renang. Pemahaman yang dimaksud yaitu pemahaman yang dimiliki oleh siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo tentang gaya renang. Data penelitian diperoleh menggunakan tes objektif dengan sasaran siswa kelas VIII dengan materi pemahaman meliputi pengertian renang, gaya renang, sarana prasarana renang, dan peraturan berenang.

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

##### **1. Teknik Pengambilan Data**

Teknik pengambilan data dengan cara memberikan soal objektif yang berisi tentang gaya renang kepada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah yang telah dipilih menjadi

sampel penelitian. Pada penelitian ini untuk mengumpulkan data peneliti menggunakan salah satu instrumen yaitu dengan tes. Menurut Arikunto (2014: 193) “Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok”. Jenis instrumen tes yang digunakan adalah soal pilihan ganda (*multiple choice*). Menurut Arikunto (2016: 167) langkah- langkah dalam penyusunan tes adalah:

- a. Menentukan tujuan mengadakan tes.
- b. Mengadakan pembatasan terhadap bahan yang akan dijadikan tes.
- c. Merumuskan tujuan instruksional khusus dari tiap bagian bahan.
- d. Menderetkan semua indikator dalam tabel persiapan yang memuat pula aspek tingkah laku terkandung dalam indikator itu.
- e. Menyusun tabel spesifikasi yang membuat pokok materi, aspek berfikir yang diukur beserta imbalan antara kedua hal tersebut.
- f. Menulis butir-butir soal, didasarkan atas indikator-indikator yang sudah dituliskan pada tabel indikator dan aspek tingkah laku yang dicakup.

## 2. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur dan mencari informasi yang lengkap dan tepat mengenai suatu fenomena alam maupun sosial. Instrumen penelitian adalah suatu alat pengumpul data yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2014: 92). Instrumen penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner yang di buat sendiri oleh peneliti.

Angket atau kuesioner dalam penelitian ini berisi pertanyaan – pertanyaan yang mencakup pemahaman gaya renang. Untuk memperoleh data yang akurat penelitian ini menggunakan skala Guttman.

Skala Guttman adalah skala yang digunakan untuk mendapatkan jawaban tegas dari responden, yaitu hanya terdapat dua interval seperti: setuju-tidak setuju, ya-tidak, benar-salah, positif-negatif, pernah- tidak pernah dan lain-lain. Skala pengukuran ini dapat menghasilkan pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda maupun check list, dengan jawaban yang dibuat skor tertinggi (setuju) satu dan terendah (tidak setuju) nol (Sugiyono, 2014: 139) . Dari masing-masing jawaban pemberian skor adalah sebagai berikut:

**Tabel 3. Pemberian Nilai Angket**

<b>Penilaian</b>	<b>Nilai</b>
Benar	1
Salah	0

(Sumber : Sugiyono, 2014: 139)

Instrumen disusun dengan memperhatikan tahapan – tahapan yang akan di lewati. Langkah-langkah untuk menyusun instrumen yang harus ditempuh oleh peneliti yaitu (Widoyoko, 2012: 127-132):

1. Menetapkan variabel yang akan diteliti

Titik tolak dari sebuah penyusunan instrumen penelitian adalah variabel- variabel yang ditetapkan untuk diteliti. Dalam tahapan ini variabel peneliti adalah tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada kelas VIII SMP N 25 Purworejo. Pemahaman yang dimaksud adalah seberapa paham siswa tentang gaya renang yang sudah di berikan oleh guru pendidikan jasmani.

## 2. Merumuskan Definisi Konseptual

Manusia selalu melakukan interaksi dengan lingkungan dalam berbagai macam hal, salah satunya adalah memahami suatu konsep yang di tangkap dari sumber yang di dapat. Ketika seseorang menyampaikan informasi, pusat yang ditekankan adalah mengingat. Namun, ketika tujuan utama pengajaran adalah untuk meyalurkan informasi maka seseorang dapat memahami apabila di sertai proses menciptakan sesuatu dari informasi tersebut.

Faktor-faktor yang diambil untuk kisi-kisi instrumen meliputi pengertian renang, gaya renang, sarana dan prasarana renang, dan peraturan berenang.

## 3. Menyusun Devinisi Oprasional

Dalam penelitian ini pemahaman yang dimaksud adalah kemampuan seseorang untuk memahami pengetahuan serta dapat menjelaskan kembali dengan kata – kata dan pemikirannya sendiri terkait dengan gaya renang. Pemahaman merupakan proses memahami sesuatu dengan cara berfikir dan belajar.

## 4. Menyusun Kisi – Kisi Instrumen

Setelah merumuskan definisi oprasional, tahap selanjutnya adalah menentukan indikator dari setiap variabel maupun sub variabel yang akan di ukur. Rancangan butir- butir instrumen atau pertanyaan di ambil dari indikator setiap variabel maupun sub variabel. Dari rancangan yang sudah di paparkan diatas butir – butir instrumen disusun dalam bentuk tabel kisi – kisi instrumen.

**Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Tes yang Akan di Uji Cobakan**

Variabel	Faktor	Indikator	Item soal
Pemahaman siswa SMP N 25 Purworejo kelas VIII terhadap gaya renang	1. Pengertian Renang	a. Memahami pengertian renang dan karakteristik gerak di air	1,2,3
	2. Gaya renang	a. Menguraikan gerakan kaki, lengan, nafas renang gaya <i>crawl</i>	4,5,6,7,8,9
		b. Menguraikan gerakan kaki, lengan, nafas renang gaya punggung	10,11,12,13,14,15
		c. Menguraikan gerakan kaki, lengan, nafas renang gaya dada	16,17,18,19,20,21
	3. Sarana dan prasarana renang	a. Menjelaskan tujuan penggunaan sarana dan prasarana renang	22,23,24,25,26
	4. Peraturan berenang	a. Mencirikan bagaimana keselamatan dalam berenang	27,28,29,30
Jumlah			30

Setelah dilakukan uji coba penelitian di SMP N 4 Purworejo dengan sampel sebanyak 29 siswa terdapat butir soal yang tidak valid atau dinyatakan gugur sebanyak 10 soal dari 30 soal tersebut. Butir soal yang gugur dihilangkan dari angket.

#### 5. Menyusun Butir – Butir Instrumen

Berdasarkan kisi – kisi instrumen yang telah disusun kemudian dijabarkan lebih lanjut menjadi butir – butir instrumen, baik dalam bentuk pertanyaan maupun pernyataan.

### F. Validasi dan Rehabilitas Instrumen

#### 1. Validitas Instrumen

Instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut dapat dengan tepat

mengukur apa yang hendak diukur. Dengan kata lain validitas berkaitan dengan “ketepatan” dengan alat ukur. Instrumen yang valid akan menghasilkan data yang valid pula (Widoyoko, 2012: 141). Suatu instrumen yang valid mempunyai validitas yang tinggi. Cara untuk mengetahui validitas butir yaitu dengan rumus korelasi product moment. “Rumus korelasi yang dapat digunakan adalah yang dikemukakan oleh Pearson yang dikenal dengan rumus korelasi product moment” (Arikunto, 2010: 213).

Rumus korelasi product moment ada dua macam, yaitu rumus korelasi dengan deviasi atau simpangan, dan rumus korelasi dengan angka kasar. Rumus korelasi product moment yang digunakan adalah dengan angka kasar, yaitu:

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan

$r_{xy}$  = koefisien korelasi antara skor butir dan skor total

X = skor butir

Y = skor total

N = banyaknya subjek

Secara teknis proses pengolahan dan analisis data menggunakan bantuan komputer yaitu dengan program Microsoft Office Excel dan SPSS. Penafsiran harga koefisien korelasi dilakukan dengan membandingkan harga dengan harga kritik. Adapun harga kritik untuk validitas butir instrumen adalah 0,367. Apabila lebih besar atau sama dengan 0,367 nomor butir tersebut dapat dikatakan valid. Sebaliknya jika lebih kecil dari 0,367 nomor butir tersebut dikatakan tidak valid. Untuk soal-soal bentuk objektif skor untuk item diberikan dengan skor 1 (bagi item yang dijawab benar) dan skor 0 (item yang dijawab salah), sedangkan

skor total selanjutnya merupakan jumlah dari skor untuk semua item yang membangun soal tersebut (Widoyoko, 2012: 149-150). Analisis selanjutnya hanya dilakukan terhadap data dari butir-butir instrumen yang valid saja, sedangkan butir instrumen yang tidak valid harus dikeluarkan dari analisis selanjutnya. Setelah dilakukan validitas bahwa soal nomor 1, 4, 6, 11, 15, 16, 21, 23, 25, dan 28  $r_{hitung} < r_{tabel}$  sehingga tidak valid, maka soal nomor 1, 4, 6, 11, 15, 16, 21, 23, 25, dan 28 tidak digunakan dalam penelitian, sehingga hanya terdapat 20 soal valid yang digunakan untuk penelitian yaitu nomor 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 22, 24, 26, 27, 29, 30.

## 2. Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010: 221). Instrumen yang baik tidak akan bersifat tendensius mengarahkan responden untuk memilih jawaban-jawaban tertentu. Instrumen yang sudah dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dipercaya.

Analisis keandalan butir hanya dilaksanakan pada butir-butir yang valid saja, tidak pada data yang belum diuji ke validannya atau kesahihannya. Instrumen non tes bentuk angket dengan skala Guttman analisis reliabilitasnya menggunakan rumus Alpha (Widoyoko, 2012: 163).

Adapun rumus Alpha sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right)$$

$$\sigma^2 = \frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N}$$

Keterangan:

$r_{11}$  = reliabilitas instrument

$k$  = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma_b^2$  = jumlah varians butir

$\sigma_t^2$  = varians total

$x$  = skor total

Perhitungan reliabilitas dapat diselesaikan dengan menggunakan program SPSS. Langkah selanjutnya untuk mengetahui instrumen reliabel atau tidak yaitu mengkonsultasikan dengan harga kritik atau standar reliabilitas. Harga kritik untuk indeks reliabilitas instrumen adalah 0,781. Instrumen dikatakan reliabel jika nilai koefisien *Alpha* lebih besar dari harga kritik (Widoyoko, 2012: 165). Berikut kisi-kisi instrument tes yang telah dinyatakan valid dan bisa digunakan untuk mengambil data penelitian.

**Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Tes untuk Penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Item soal
Pemahaman siswa SMP N 25 Purworejo kelas VIII terhadap gaya renang	1. Pengertian Renang	a. Memahami pengertian renang dan karakteristik gerak di air	1,2
	2. Gaya renang	a. Menguraikan gerakan kaki, lengan, nafas renang gaya <i>crawl</i>	3,4,5,6
		b. Menguraikan gerakan kaki, lengan, nafas renang gaya punggung	7,8,9,10
		c. Menguraikan gerakan kaki, lengan, nafas renang gaya dada	11,12,13,14
	3. Sarana dan prasarana renang	a. Menjelaskan tujuan penggunaan sarana dan prasarana renang	15,16,17
	4. Peraturan berenang	a. Mencirikan bagaimana keselamatan dalam berenang	18,19,20
Jumlah			20

### G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis data yaitu metode statistik deskriptif yang di dalamnya akan dikemukakan cara-cara penyajian data, dengan tabel biasa maupun distribusi frekuensi; grafik garis maupun batang; diagram lingkaran; penjelasan kelompok melalui modus, median, mean, dan variasi kelompok melalui rentang dan simpangan baku (Sugiyono, 2011: 29). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS. Data yang telah diperoleh merupakan data kasar dari tiap-tiap butir. Selanjutnya data kasar tersebut diubah menjadi nilai dengan cara memasukkan ke dalam kategori yang telah ditentukan.

Pada pengelompokan data, akan ditentukan terlebih dahulu kategori faktor tanggapan berdasarkan acuan klasifikasi kategori, yaitu :

**Tabel 6. Norma Kategori Jenjang**

No.	Rentangan Normal	Kategori
1.	$X \geq M + 1,5 Sd$	Sangat Baik
2.	$M + 0,5 Sd < X \leq M + 1,5 Sd$	Baik
3.	$M - 0,5 Sd < X \leq M + 0,5 Sd$	Cukup Baik
4.	$M - 1,5 Sd < X \leq M - 0,5 Sd$	Tidak Baik
5.	$X \leq M - 1,5 Sd$	Sangat Tidak Baik

(Sumber: Sudijono, 2011: 453)

Keterangan:

M = Mean (rata-rata)

Sd = Standar Deviasi

Setelah data dikelompokkan dalam setiap kategori, kemudian mencari persentase masing-masing data dengan rumus persentase sesuai dengan rumus (Sudijono, 2011: 446) dalam sebagai berikut:

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

Keterangan:

p = presentase

f = frekuensi

n = jumlah Subjek

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

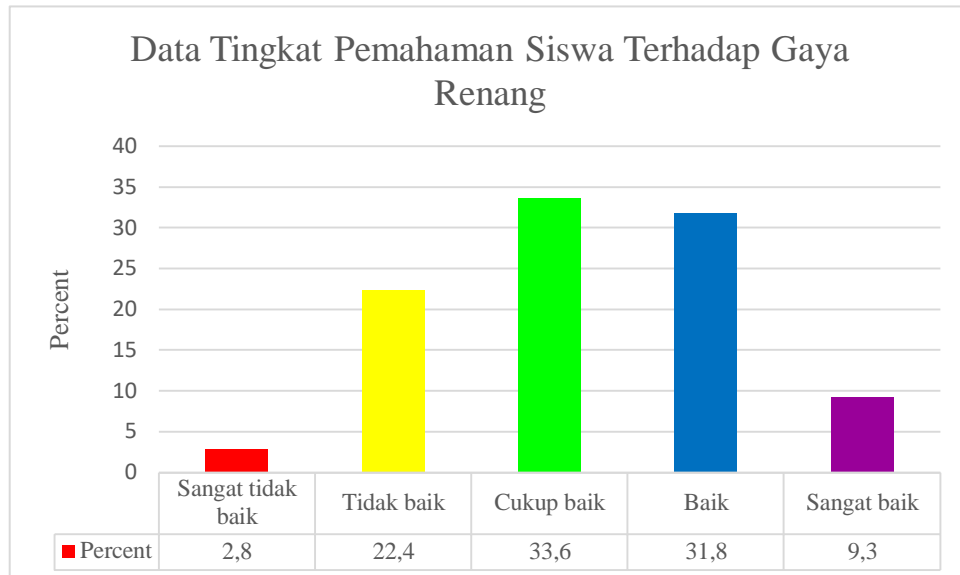
#### **A. Hasil Penelitian**

Deskripsi hasil penelitian tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah dalam penelitian ini secara keseluruhan diukur menggunakan angket yang berjumlah 20 butir pertanyaan dengan rentang skor 0-1, sehingga diperoleh rentang ideal 0-20. Berdasarkan hasil data penelitian dari 107 subjek penelitian diperoleh nilai minimum = 4, nilai maksimum = 17, mean = 10,11, median = 10, modus = 11, dan standard deviasi = 2,668. Deskripsi hasil penelitian tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah dapat dilihat pada table dibawah ini:

**Tabel 7. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Gaya Renang pada Siswa Kelas VIII SMP N 25 Purworejo**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
$X \geq 14,112$	Sangat baik	10	9,3
$11,444 < X \leq 14,122$	Baik	34	31,8
$8,776 < X \leq 11,444$	Cukup baik	36	33,6
$6,108 < X \leq 8,776$	Tidak baik	24	22,4
$X \leq 6,108$	Sangat tidak baik	3	2,8
<b>Jumlah</b>		<b>107</b>	<b>100</b>

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



**Gambar 12. Grafik Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Gaya Renang**

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah yang masuk pada kategori sangat baik sebesar 9,3%, yang masuk pada kategori baik sebesar 31,8%, yang masuk pada kategori cukup baik sebesar 33,6%, yang masuk pada kategori tidak baik sebesar 22,4%, dan yang masuk kategori sangat tidak baik sebesar 2,8%.

Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Gaya Renang Pada Siswa Kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah terdiri dari enam faktor. Deskripsi faktor-faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Faktor Pengertian Renang

Faktor pengertian renang memperoleh mean 1.68, median 2, modus 2, standar deviasi(SD) 0,488, nilai minimum 0, dan nilai maksimum sebesar 2. Data

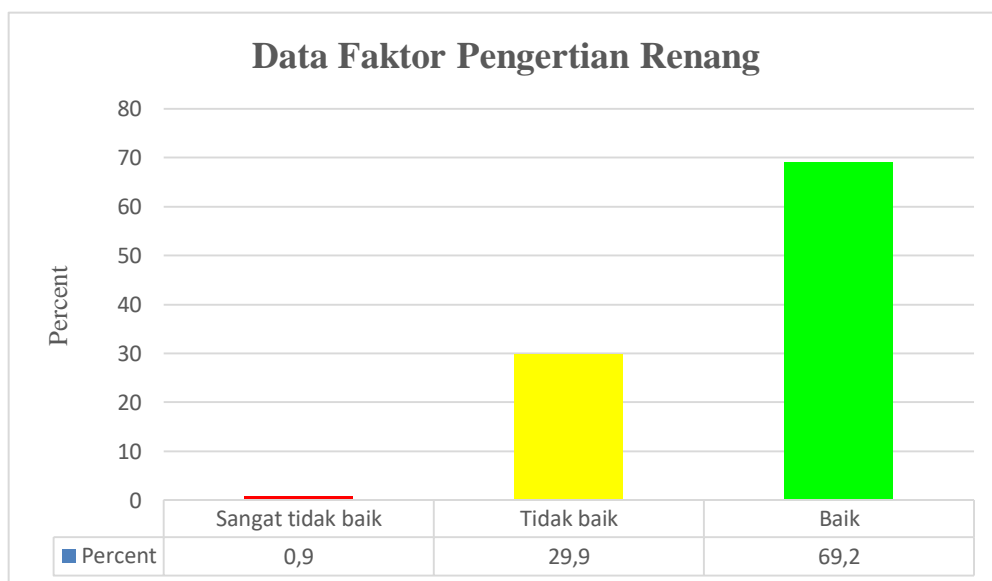
yang diperoleh di dalam penelitian ini berbentuk skor yang berasal dari faktor pengertian renang, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

Dari tabel distribusi pengkategorian faktor pengertian renang sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskripsi Faktor Pengertian Renang**

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X \geq 2,412$	Sangat baik	0	0
$1,924 < X \leq 2,412$	Baik	74	69,2
$1,436 < X \leq 1,924$	Cukup baik	0	0
$0,948 < X \leq 1,436$	Tidak baik	32	29,9
$X \leq 0,948$	Sangat tidak baik	1	0,9
<b>Jumlah</b>		<b>107</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 13. Grafik Faktor Pengertian Renang**

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah yaitu sebanyak 107 siswa kategori

baik (69,2%), kategori tidak baik (29,9%), dan kategori sangat tidak baik (0,9%).

Pada faktor pengertian renang tentang pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah adalah baik.

## 2. Faktor Renang Gaya *Crawl*

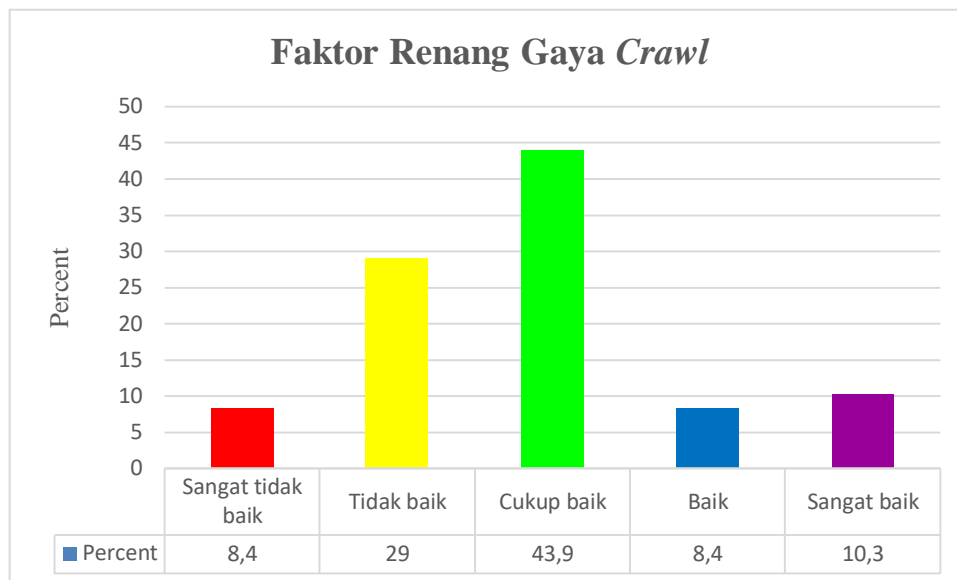
Faktor renang gaya *crawl* memperoleh mean 1,83, median 2, modus 2, standar deviasi(SD) 1,050, nilai minimum 0, dan nilai maksimum sebesar 4. Data yang diperoleh di dalam penelitian ini berbentuk skor yang berasal dari faktor renang gaya *crawl*, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

Dari tabel distribusi pengkategorian faktor pengertian renang sebagai berikut:

**Tabel 9. Deskripsi Faktor Renang Gaya *Crawl***

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
$X \geq 3,405$	Sangat baik	11	10,3
$2,355 < X \leq 3,405$	Baik	9	8,4
$1,305 < X \leq 2,355$	Cukup baik	47	43,9
$0,255 < X \leq 1,305$	Tidak baik	31	29,0
$X \leq 0,255$	Sangat tidak baik	9	8,4
<b>Jumlah</b>		<b>107</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 14. Grafik Faktor Renang Gaya *Crawl***

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah yaitu sebanyak 107 siswa kategori sangat baik (10,3%), kategori baik (8,4%), kategori cukup baik (43,9%), kategori tidak baik (29%), dan kategori sangat tidak baik (8,4%). Pada faktor renang gaya *crawl* tentang pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah adalah cukup baik.

### 3. Faktor Renang Gaya Dada

Faktor renang gaya dada memperoleh mean 1,71, median 2, modus 2, standar deviasi(SD) 0,777, nilai minimum 0, dan nilai maksimum sebesar 4. Data

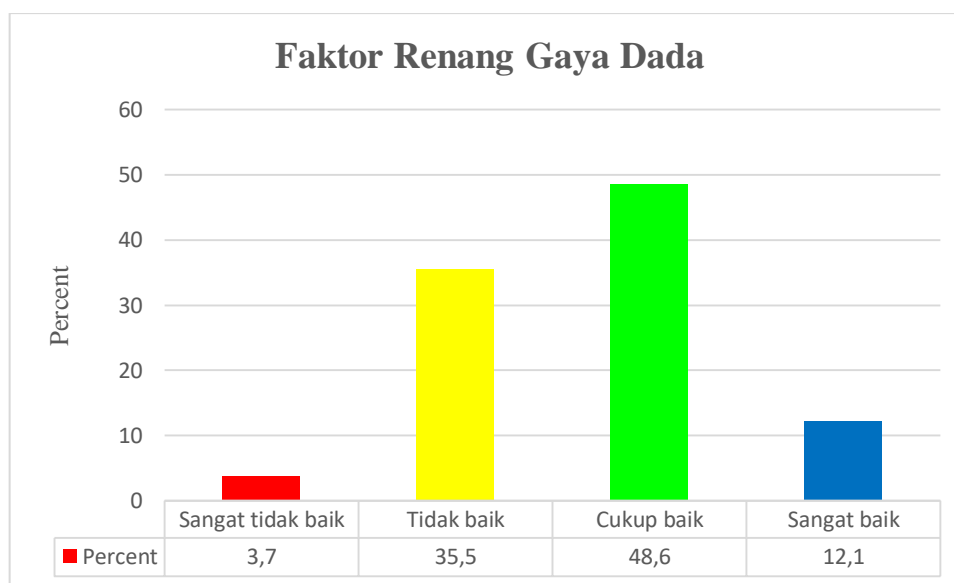
yang diperoleh di dalam penelitian ini berbentuk skor yang berasal dari faktor renang gaya dada, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

Dari tabel distribusi pengkategorian faktor pengertian renang sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskripsi Faktor Renang Gaya Dada**

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X \geq 2,875$	Sangat baik	13	12,1
$2,098 < X \leq 2,875$	Baik	0	0
$1,321 < X \leq 2,098$	Cukup baik	52	48,6
$0,544 < X \leq 1,321$	Tidak baik	38	35,5
$X \leq 0,544$	Sangat tidak baik	4	3,7
<b>Jumlah</b>		<b>107</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 15. Grafik Renang Gaya Dada**

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah yaitu sebanyak 107 siswa kategori

sangat baik (12,1%), kategori cukup baik (48,6%), kategori tidak baik (35,5%), dan kategori sangat tidak baik (3,7%). Pada faktor renang gaya dada tentang pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah adalah cukup baik.

#### 4. Faktor Renang Gaya Punggung

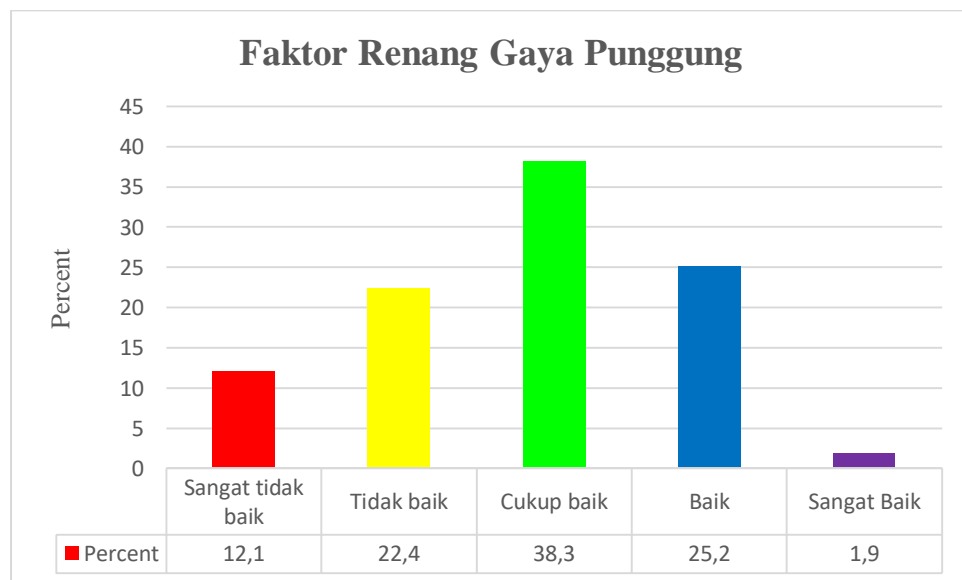
Faktor renang gaya punggung memperoleh mean 1,82, median 2, modus 2, standar deviasi(SD) 1,008, nilai minimum 0, dan nilai maksimum sebesar 4. Data yang diperoleh di dalam penelitian ini berbentuk skor yang berasal dari faktor renang gaya punggung, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

Dari tabel distribusi pengkategorian faktor pengertian renang sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskripsi Faktor Renang Gaya Punggung**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
$X \geq 3,332$	Sangat baik	2	1,9
$2,324 < X \leq 3,332$	Baik	27	25,2
$1,316 < X \leq 2,324$	Cukup baik	41	38,3
$0,308 < X \leq 1,316$	Tidak baik	24	22,4
$X \leq 0,308$	Sangat tidak baik	13	12,1
<b>Jumlah</b>		<b>107</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 16. Grafik Faktor Renang Gaya Punggung**

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah yaitu sebanyak 107 siswa kategori sangat baik (1,9%), kategori baik (25,2%), kategori cukup baik (38,3%), kategori tidak baik (22,4%), dan kategori sangat tidak baik (12,1%). Pada faktor renang gaya punggung tentang pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah adalah cukup baik.

##### 5. Faktor Sarana dan Prasarana Renang

Faktor sarana dan prasarana renang memperoleh mean 2, median 2, modus 3, standar deviasi(SD) 0,971, nilai minimum 0, dan nilai maksimum sebesar 3. Data yang diperoleh di dalam penelitian ini berbentuk skor yang berasal

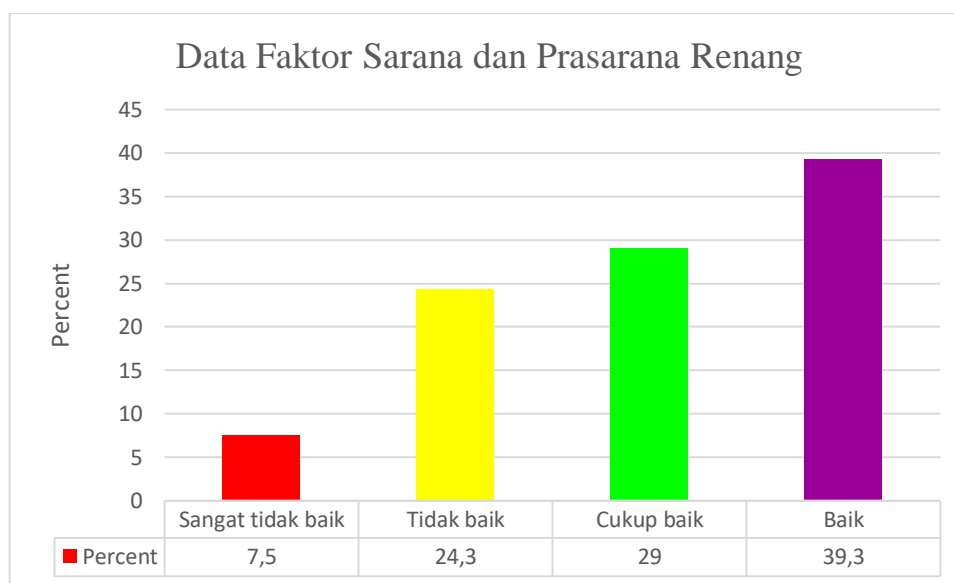
dari faktor sarana dan prasarana renang, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

Dari tabel distribusi pengkategorian faktor pengertian renang sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskripsi Faktor Sarana dan Prasarana Renang**

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$X \geq 3,456$	Sangat baik	0	0
$2,485 < X \leq 3,456$	Baik	42	39,3
$1,514 < X \leq 2,485$	Cukup baik	31	29,0
$0,543 < X \leq 1,514$	Tidak baik	26	24,3
$X \leq 0,543$	Sangat tidak baik	8	7,5
<b>Jumlah</b>		<b>107</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 17. Grafik Faktor Sarana dan Prasarana Renang**

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah yaitu sebanyak 107 kategori baik

(39,3%), kategori cukup baik (29%), kategori tidak baik (24,3%), dan kategori sangat tidak baik (8%). Pada faktor renang gaya *crawl* tentang pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah adalah baik.

#### 6. Faktor Peraturan Renang

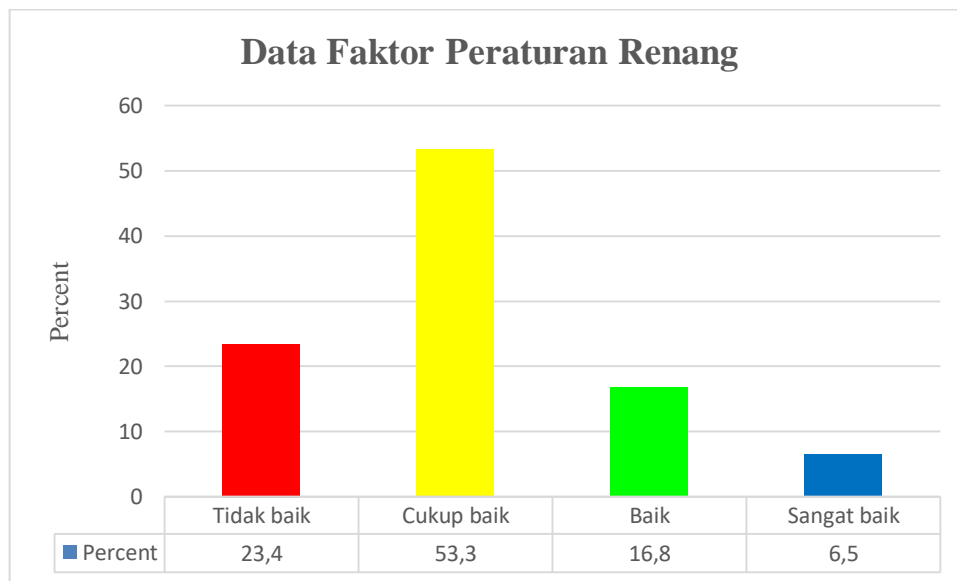
Faktor sarana dan prasarana renang memperoleh mean 1,07, median 1, modus 1, standar deviasi(SD) 0,816, nilai minimum 0, dan nilai maksimum sebesar 3. Data yang diperoleh di dalam penelitian ini berbentuk skor yang berasal dari faktor, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori.

Dari tabel distribusi pengkategorian faktor pengertian renang sebagai berikut:

**Tabel 13. Deskripsi Faktor Peraturan Renang**

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
$X \geq 2,294$	Sangat baik	7	6,5
$1,478 < X \leq 2,294$	Baik	18	16,8
$0,662 < X \leq 1,478$	Cukup baik	57	53,3
$-0,154 < X \leq 0,662$	Tidak baik	25	23,4
$X \leq -0,154$	Sangat tidak baik	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>107</b>	<b>100</b>

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



**Gambar 18. Diagram Faktor Peraturan Renang**

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah yaitu sebanyak 107 siswa kategori sangat baik (6,5%), kategori baik (16,8%), kategori cukup baik (53,3%), dan kategori tidak baik (23,4%). Pada faktor peraturan tentang pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah adalah cukup baik.

## **B. Pembahasan**

Renang merupakan salah satu olahraga cabang akuatik yang banyak diminati oleh berbagai kalangan dari anak-anak sampai dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Olahraga renang merupakan keterampilan gerak yang dilakukan didalam air yang bertujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang dan mendapatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional.

Olahraga renang di sekolah menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 21 Tahun 2016 tentang standard isi pendidikan dasar dan

menengah, dijenjang Sekolah Menengah Pertama(SMP) materi renang hanya ada tiga gaya saja yang diajarkan, yaitu gaya *crawl*, gaya punggung, dan gaya dada. Untuk bisa menguasai gaya-gaya dalam renang seseorang harus mempunyai pemahaman yang baik mengenai gaya dalam renang. Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk memahami, mengerti dan menangkap suatu konsep dan dapat melihat dari segi lain yang lebih luas sehingga dapat mengembangkan suatu konsep tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah sebagian besar masuk dalam kategori cukup baik dengan presentase sebesar 33,6%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo sebagian besar mempunyai pemahaman yang cukup baik. Pemahaman yang cukup baik diartikan bahwa siswa dirasa masih belum sepenuhnya memahami mengenai gaya renang. Dalam hal ini siswa hanya sekedar mengetahui tetapi belum paham secara baik mengenai gaya renang.

Berikut hasil analisis masing-masing faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo adalah sebagai berikut:

1. Faktor Pengertian Renang

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 107 siswa kategori baik (69,2%), kategori tidak baik

(29,9%), dan kategori sangat tidak baik (0,9%). Pada faktor pengertian renang tentang pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 adalah baik.

## 2. Faktor Renang Gaya *Crawl*

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 107 siswa kategori sangat baik (10,3%), kategori baik (8,4%), kategori cukup baik (43,9%), kategori tidak baik (29%), dan kategori sangat tidak baik (8,4%). Pada faktor renang gaya *crawl* tentang pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 adalah cukup baik.

## 3. Faktor Renang Gaya Dada

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 107 siswa kategori sangat baik (12,1%), kategori cukup baik (48,6%), kategori tidak baik (35,5%), dan kategori sangat tidak baik (3,7%). Pada faktor renang gaya dada tentang pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 adalah cukup baik.

## 4. Faktor Renang Gaya Punggung

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 107 siswa kategori sangat baik (1,9%), kategori baik

(25,2%), kategori cukup baik (38,3%), kategori tidak baik (22,4%), dan kategori sangat tidak baik (12,1%). Pada faktor renang gaya punggung tentang pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 adalah cukup baik.

#### 5. Faktor Sarana dan Prasarana Renang

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 107 kategori baik (39,3%), kategori cukup baik (29%), kategori tidak baik (24,3%), dan kategori sangat tidak baik (8%). Pada faktor renang gaya *crawl* tentang pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 adalah baik.

#### 6. Faktor Peraturan Renang

Berdasarkan tabel distribusi pengkategorian tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 yaitu sebanyak 107 siswa kategori sangat baik (6,5%), kategori baik (16,8%), kategori cukup baik (53,3%), dan kategori tidak baik (23,4%). Pada faktor renang gaya *crawl* tentang pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 adalah cukup baik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas diketahui tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang pada siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019 Kabupaten Purworejo Jawa Tengah yang masuk pada kategori sangat baik sebesar 9,3%, yang masuk pada kategori baik sebesar 31,8%, yang masuk pada kategori cukup baik sebesar 33,6%, yang masuk pada kategori tidak baik sebesar 22,4%, dan yang masuk kategori sangat tidak baik sebesar 2,8%.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Menjadi sumber informasi untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap gaya renang siswa kelas VIII SMP N 25 Purworejo.
2. Hasil penelitian dapat dijadikan referensi dan kajian pustaka bagi peneliti selanjutnya, sehingga dapat dijadikan penelitian yang relevan.
3. Peneliti menjadi paham mengenai pemahaman tentang gaya renang.

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

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

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian menjadikan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.

2. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung secara keseluruhan responden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran dan kejujuran dalam menjawab pertanyaan.

#### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa yang masih mempunyai pemahaman gaya renang tidak baik dan sangat tidak baik untuk lebih meningkatkan pemahaman dengan cara mencari bahan dan bertanya kepada guru yang bersangkutan, dikarenakan pemahaman terhadap gaya renang sangat penting untuk diterapkan dalam proses pembelajaran renang.
2. Bagi guru lebih lengkap dan banyak lagi memberikan materi tentang gaya renang dan renang secara keseluruhan karena tidak adanya praktik renang di sekolah.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. (2016). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Djanu, N. D. (2018). *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas Khusus Olahraga dan Kelas Reguler dalam Mata Pelajaran PJOK Permainan Bola Besar Kelas VIII SMP N 3 Sleman*. UNY.
- Haller, D. (2007). *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya.
- Hamalik, O. (2009). *Dasar-Dasar Pengembangan Kurikulum*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Izzaty, R. E. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Kurniawati, N. (2014). *Renang Itu Mudah*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyaningsih, F. (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas V*. Klaten: PT. Intan Pariwara.
- Murni, M. (2000). *Renang*. Jakarta: Depdikbud.
- Mustaqim, A. (2012). *Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP N 3 Teras Boyolali Tahun Pelajaran 2011/2012*. UNY.
- Nasution, S. (2008). *Asas-Asas Kurikulum*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Putra, T. W. (2018). *Tingkat Pemahaman Pembelajaran Akuatik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Pacitan Kabupaten Pacitan T.A 2017/2018*. UNY.
- Sadirman, A. M. (2007). *Interaksi Motivasi Belajar Mengajar*. Bandung: Rajawali Press.
- Seifert, K. (2007). *Manajemen Pembelajaran dan Instruksi Pendidikan*. Yogyakarta: Irasod.

- Shoimah, R. N. (2014). Peningkatan Pemahaman Mata Pelajaran PKN Materi Globalisasi Melalui Strategi Critical Incident pada Siswa Kelas IV MI MA'ARIF NU Sukodadi.
- Sismadiyanto., & Susanto. E. (2008). *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Solihin, A. O., & Sriningsih. (2016). *Pintar Belajar Renang*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sudjana, N. (2012). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakraya.
- Sugiyanto, F. (2010). *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Widoyoko, E. P. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Yusuf, S. (2000). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing Proposal TAS



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
Alamat : Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta Telp. 513092, 586168 Psw. 1341

Nomor : 161/POR/IV/2019  
Lamp. : 1 bendel  
Hal : Pembimbing Proposal TAS

2 April 2019

Yth. Hedi A. Hermawan, M.Or.  
Jurusan POR FIK Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : JALU RIZKY KURNIAWAN  
NIM : 15601241116  
Judul Skripsi : TINGKAT PEMAHAMAN SISWA TERHADAP GAYA RENANG  
PADA SISWA KELAS VIII SMP N 25 PURWOREJO TAHUN  
AJARAN 2018/2019

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.

Ketua Jurusan POR,

Dr. Guntur, M.Pd.  
NIP. 19540926 200604 1 001.



## Lampiran 2. Surat Keterangan Izin Pengantar Penelitian Uji Coba Penelitian



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

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

Nomor : 04.47/UN.34.16/PP/2019.

16 April 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.

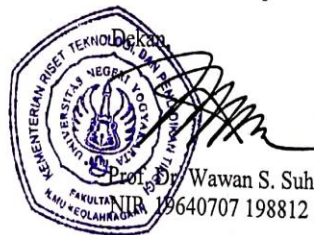
Kepada Yth.

Kepala SMP Negeri 4 Purworejo  
di Tempat.

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

Nama : Jalu Rizky Kurniawan  
NIM : 15601241116  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Hedi A Hermawan, M.Or..  
NIP : 197702182008011002  
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : April s/d Mei 2019  
Tempat : SMP N 4 Purworejo  
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Gaya Renang pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019.

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 PJKR.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

### Lampiran 3. Surat Keterangan Izin Pengantar Penelitian



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

Nomor : 04.48/UN.34.16/PP/2019.  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

16 April 2019

Kepada Yth.  
Kepala SMP Negeri 25 Purworejo  
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 : Jalu Rizky Kurniawan  
NIM : 15601241116  
Program Studi : PJKR  
Dosen Pembimbing : Hedi A Hermawan, M.Or..  
NIP : 197702182008011002  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : April s/d Mei 2019  
Tempat : SMP N 25 Purworejo  
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Gaya Renang pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019.

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



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

Tembusan :

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

Lampiran 4. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian dari SMP N 4 Purworejo



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO  
DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAAN DAN OLARAGA  
**SMP NEGERI 4 PURWOREJO**

Jalan Jenderal Urip Sumoharjo No. 62 Purworejo Telepon / Fax 0275 – 321126  
Kode Pos 54111

Website : [www.smpn4pwj.sch.id](http://www.smpn4pwj.sch.id) email : [info@smpn4pwj.sch.id](mailto:info@smpn4pwj.sch.id)

**SURAT KETERANGAN**

NOMOR. 562.42/276/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 4 Purworejo, Kabupaten Purworejo menerangkan bahwa :

Nama : **Jalu Rizky Kurniawan**  
NIM : 15601241116  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
( PJKR )  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Nama tersebut di atas telah melaksanakan Uji Coba Penelitian di SMP Negeri 4 Purworejo dengan judul Skripsi *"Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Gaya Renang pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019"*

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

29 Mei 2019  
Kepala Sekolah,  
  
Drs. Eko Purtono, M.M.Pd.  
NIP. 19620223 199512 1 001

Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian dari SMP N 25 Purworejo



**PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO**  
**DINAS PENDIDIKAN, KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA**  
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 25 PURWOREJO**  
Jalan Magelang Km. 5 Purworejo Kode Pos 54181  
Telepon 0275-323473

Nomor : 061/ 300 /2019  
Hal : Pelaksanaan Penelitian

Purworejo, 22 Mei 2019  
Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
di  
Yogyakarta

Menanggapi Surat Saudara nomor 04.48/UN.34.16/PP/2019 hal Permohonan  
Ijin Penelitian tanggal 16 April 2019 maka kami Sampaikan bahwa :

Nama : **JALU RIZKY KURNIAWAN**

NIM : 15601241116

Program Studi : PJKR

Dengan Judul : Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Gaya Renang pada  
Siswa Kelas VIII SMP Negeri 25 Purworejo Tahun Ajaran  
2018/2019

Nama tersebut di atas telah melaksanakan penelitian pada hari Sabtu  
tanggal 04 Mei 2019

Demikian untuk menjadikan periksa.



**TEGUH PRAYITNO, S.Pd., M.M.Pd**  
NIP. 19630905 199802 1 004

Lampiran 6. Kartu Bimbingan Skripsi

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Jalu Rizky Kurniawan  
 NIM : 15601241116  
 Program Studi : POR  
 Pembimbing : Hedi A. Hermawan, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	07-01-2019	Revisi Bab I	gnt
2	23-01-2019	Masalah & pertanyaan	gnt
3	28-01-2019	Revisi Bab II	gnt
4	27-02-2019	Revisi Bab III	gnt
5	04-03-2019	Siapkan instrumen	gnt
6	13-03-2019	validasi instrumen	gnt
7	05-04-2019	uji coba instrumen	gnt
8	15-04-2019	uji coba instrumen	gnt
9	22-04-2019	bagikan Bab IV	gnt
10	09-05-2019	bagikan bab V	gnt
11	20-05-2019	review, revisi Bab IV	gnt
12	06-06-2019	Siapkan lampiran	gnt
13	18-06-2019	review akhir	gnt
14	28-06-2019	ACC Ujian	gnt

Ketua Jurusan POR,

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



## Lampiran 7. Tes Obyektif Tingkat Pemahaman Siswa

### Tes Obyektif Tingkat Pemahaman Siswa

#### Pada Aktivitas Renang

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Jawablah pernyataan dibawah ini dengan cara memberi tanda (X) pada opsi jawaban yang tepat!

#### Indikator Pengertian Renang

1. Gerakan badan pada saat berenang sebaiknya:
  - a. *Stream line* (sejajar permukaan air)
  - b. *Vertical*
  - c. Stabil
  - d. Diagonal
2. Yang tidak termasuk manfaat olahraga renang yaitu:
  - a. Menambah tinggi badan
  - b. Melatih pernafasan
  - c. Memperkuat otot
  - d. Membuat badan capek

#### Indikator renang gaya crawl

3. Gaya crawl dinamakan juga dengan gaya:
  - a. Gaya katak
  - b. Gaya dada
  - c. Gaya punggung
  - d. Gaya bebas
4. Memiringkan wajah ke salah satu sisi adalah pengambilan nafas pada renang gaya:
  - a. Katak
  - b. Punggung
  - c. Kupu-kupu

- d. Bebas
- 5. Pada gerakan lengan gaya bebas saat masuk permukaan air yang masuk terlebih dahulu adalah:
  - a. Ibu jari
  - b. Telapak tangan
  - c. Jari kelingking
  - d. Punggung tangan
- 6. Pada renang gaya bebas saat mendayung telapak tangan adalah:
  - a. Rapat
  - b. Renggang
  - c. Menggenggam
  - d. Menekuk

#### **Indikator renang gaya dada**

- 7. Dalam olahraga renang yang dimaksud dengan renang gaya dada adalah:
  - a. Posisi badan terlentang
  - b. Gerakan kaki naik turun mengarah lurus
  - c. Gerakan tangan bersama-sama digerakan ke muka diatas air dan dikembalikan kebelakang secara serempak
  - d. Gerakan kaki seperti katak
- 8. Pukulan kaki memutar sampai kaki lurus pada renang gaya dada dilakukan dengan:
  - a. Lambat
  - b. Agak cepat
  - c. Gerakan terputus
  - d. Cepat
- 9. Pada gerakan koordinasi lengan dan tungkai gaya dada dilakukan dengan cara:
  - a. Bersama-sama
  - b. Bergantian
  - c. Lengan mulai dulu kemudian diikuti tungkai
  - d. Tungkai mulai dulu kemudian diikuti lengan
- 10. Bagaimana pengambilan nafas pada renang gaya dada:
  - a. Kepala naik ke permukaan air
  - b. Memiringkan kepala ke kanan
  - c. Memiringkan kepala ke kiri
  - d. Bernafas dengan kepala di dalam air

#### **Indikator renang gaya punggung**

- 11. Bagaimana posisi badan pada saat renang gaya punggung:
  - a. Menelungkup

- b. Terlentang
  - c. Miring ke kanan
  - d. Miring ke kiri
12. Pernapasan pada renang gaya punggung lebih mudah dilakukan karena:
- a. Kepala sesekali muncul di permukaan
  - b. Gerakan tangan membantu proses pernapasan
  - c. Mulut berada di atas permukaan air
  - d. Dada berada di atas permukaan air
13. Gerakan istirahat pada renang gaya punggung dilakukan setelah:
- a. Start
  - b. Pull
  - c. Finish
  - d. Dorongan
14. Pada akhir gerakan dayungan lengan pada gaya punggung, yang keluar terlebih dahulu dari permukaan air adalah:
- a. Telapak tangan
  - b. Jari kelingking
  - c. Punggung tangan
  - d. Ibu jari

#### **Indikator sarana dan prasarana renang**

15. Berapa ukuran kolam renang yang standar untuk olimpiade berdasar federasi internasional renang:
- a. Panjang 50m x Lebar 25m
  - b. Panjang 50m x Lebar 24m
  - c. Panjang 50m x Lebar 23m
  - d. Panjang 50m x Lebar 22m
16. Peralatan yang tidak dibutuhkan dalam berlatih renang adalah:
- a. Kacamata renang
  - b. Kaki katak
  - c. Bola
  - d. *Hand paddle*
17. Fungsi dari kaki katak sebagai alat bantu dalam berenang mempunyai fungsi :
- a. Membantu dalam renang gaya dada
  - b. Bergerak lebih cepat
  - c. Tidak mudah tenggelam
  - d. Posisi badan agar *stream line* (sejajar permukaan air)

#### **Indikator peraturan renang**

18. Hingga tembakan pistol start dimulai, tubuh perenang harus dalam keadaan..
- a. Menarik nafas

- b. Berenang
  - c. Diam
  - d. Meluncur
19. Salah satu perlengkapan yang tidak boleh dikenakan dalam perlombaan renang yaitu:
- a. Sirip
  - b. Kacamata renang
  - c. Sarung tangan berselaput
  - d. Topi renang
20. Pada nomor perlombaan renang gaya punggung perenang melakukan posisi start:
- a. Dalam air dengan badan menghadap dinding kolam
  - b. Atas balok start
  - c. Tepian kolam renang
  - d. Atas kolam renang

**Kunci Jawaban :**

- |       |       |
|-------|-------|
| 1. A  | 11. B |
| 2. D  | 12. C |
| 3. D  | 13. C |
| 4. D  | 14. B |
| 5. A  | 15. A |
| 6. A  | 16. C |
| 7. D  | 17. B |
| 8. D  | 18. C |
| 9. B  | 19. A |
| 10. A | 20. A |

## Lampiran 8. Surat Persetujuan Expert Judgment

### SURAT PENGANTAR VALIDASI

Kepada Yth.

Bapak Dr. Subagyo, M.Pd

Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa :

Nama : Jalu Rizky Kurniawan

Nim : 15601241116

Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Memohon kesediaan bapak sebagai expert judgment dalam mempertimbangkan dan menilai validasi isi pada instrument penelitian skripsi yang berjudul "Tingkat Pemahaman Siswa terhadap Gaya Renang pada Siswa Kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019"

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

Yogyakarta, 29 April 2019

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Hedi A. Hermawan, M.Or.

NIP. 19770218 200801 1 002

Peneliti



Jalu Rizky Kurniawan

NIM. 15601241116

## SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa:

Nama : Jalu Rizky Kurniawan

NIM : 15601241116

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Benar telah membuat angket yang disusun untuk penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir dengan judul "Tingkat Pemahaman Siswa terhadap Gaya Renang pada Siswa Kelas VIII SMP N 25 Purworejo Tahun Ajaran 2018/2019".

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat keterangan ini dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 April 2019



Dr. Subagyo, M.Pd

NIP. 19561107 198203 1 002

Lampiran 9. Uji Validitas dan Reliabilitas

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	.9655	.18570	29
VAR00002	.7931	.41225	29
VAR00003	.8621	.35093	29
VAR00004	.7241	.45486	29
VAR00005	.8966	.30993	29
VAR00006	.7931	.41225	29
VAR00007	.6897	.47082	29
VAR00008	.6207	.49380	29
VAR00009	.7241	.45486	29
VAR00010	.3448	.48373	29
VAR00011	.5172	.50855	29
VAR00012	.4138	.50123	29
VAR00013	.4828	.50855	29
VAR00014	.6552	.48373	29
VAR00015	.6207	.49380	29
VAR00016	.7931	.41225	29
VAR00017	.8621	.35093	29
VAR00018	.7586	.43549	29
VAR00019	.6552	.48373	29
VAR00020	.4828	.50855	29
VAR00021	.4828	.50855	29
VAR00022	.8621	.35093	29
VAR00023	.5517	.50612	29
VAR00024	.6552	.48373	29
VAR00025	.7241	.45486	29
VAR00026	.6207	.49380	29
VAR00027	.3793	.49380	29
VAR00028	.6552	.48373	29
VAR00029	.6207	.49380	29
VAR00030	.5862	.50123	29
SkorTotal	19.7931	5.03828	29

No	No Butir	r hitung	r hitung taraf signifikan 5%	Keterangan
1	Butir 1	0,068	0,367	Tidak Valid
2	Butir 2	0,512	0,367	Valid
3	Butir 3	0,428	0,367	Valid
4	Butir 4	0,068	0,367	Tidak Valid
5	Butir 5	0,466	0,367	Valid
6	Butir 6	0,065	0,367	Tidak Valid
7	Butir 7	0,574	0,367	Valid
8	Butir 8	0,484	0,367	Valid
9	Butir 9	0,457	0,367	Valid
10	Butir 10	0,426	0,367	Valid
11	Butir 11	0,364	0,367	Tidak Valid
12	Butir 12	0,488	0,367	Valid
13	Butir 13	0,389	0,367	Valid
14	Butir 14	0,585	0,367	Valid
15	Butir 15	0,326	0,367	Tidak Valid
16	Butir 16	-0,262	0,367	Tidak Valid
17	Butir 17	0,468	0,367	Valid
18	Butir 18	0,448	0,367	Valid
19	Butir 19	0,468	0,367	Valid
20	Butir 20	0,445	0,367	Valid
21	Butir 21	0,166	0,367	Tidak Valid
22	Butir 22	0,387	0,367	Valid
23	Butir 23	0,284	0,367	Tidak Valid
24	Butir 24	0,424	0,367	Valid
25	Butir 25	0,348	0,367	Tidak Valid
26	Butir 26	0,441	0,367	Valid
27	Butir 27	0,449	0,367	Valid
28	Butir 28	0,336	0,367	Tidak Valid
29	Butir 29	0,412	0,367	Valid
30	Butir 30	0,460	0,367	Valid

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	29	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	29	100.0

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.781	30

<b>Variabel</b>	<b><i>Cronbach Alpha</i></b>	<b>Kesimpulan</b>
Pemahaman Gaya Renang	0,781	Reliabel

### Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	.9655	.18570	29
VAR00002	.7931	.41225	29
VAR00003	.8621	.35093	29
VAR00004	.7241	.45486	29
VAR00005	.8966	.30993	29
VAR00006	.7931	.41225	29
VAR00007	.6897	.47082	29
VAR00008	.6207	.49380	29
VAR00009	.7241	.45486	29
VAR00010	.3448	.48373	29
VAR00011	.5172	.50855	29
VAR00012	.4138	.50123	29
VAR00013	.4828	.50855	29
VAR00014	.6552	.48373	29
VAR00015	.6207	.49380	29
VAR00016	.7931	.41225	29
VAR00017	.8621	.35093	29
VAR00018	.7586	.43549	29
VAR00019	.6552	.48373	29
VAR00020	.4828	.50855	29
VAR00021	.4828	.50855	29
VAR00022	.8621	.35093	29
VAR00023	.5517	.50612	29
VAR00024	.6552	.48373	29
VAR00025	.7241	.45486	29
VAR00026	.6207	.49380	29
VAR00027	.3793	.49380	29
VAR00028	.6552	.48373	29
VAR00029	.6207	.49380	29
VAR00030	.5862	.50123	29

### Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
19.7931	25.384	5.03828	30

# Lampiran 10. Data Penelitian Keseluruhan

No	Butir Soal																				Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	11
2	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	11
3	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	9
4	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	8
5	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	10
6	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	10
7	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	10
8	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	11
9	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	11
10	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	10
11	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	7
12	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	11
13	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	7
14	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	7
15	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	10
16	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	10
17	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	16
18	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	8
19	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	12
20	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	9
21	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	12
22	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	12
23	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	11
24	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	8
25	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	10
26	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	10
27	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	10
28	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	10
29	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	11
30	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	16
31	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	9
32	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	9
33	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	9
34	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	12
35	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	15
36	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	11
37	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	8
38	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	14
39	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	11
40	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	11
41	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	10
42	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	9
43	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	9
44	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	9
45	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	13
46	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	7
47	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	8
48	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	9
49	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	9
50	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	8
51	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	6
52	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	11
53	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	8
54	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17

55	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	7
56	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	7	
57	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	6	
58	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	6	
59	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	5	
60	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	6	
61	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	8	
62	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	11	
63	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	9	
64	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	9	
65	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	8	
66	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	9	
67	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	11	
68	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	11	
69	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	8	
70	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	15	
71	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	12	
72	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	11	
73	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	9	
74	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	11	
75	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	10	
76	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	11	
77	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	16	
78	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	11	
79	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	9	
80	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	6	
81	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	11	
82	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	13	
83	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	4	
84	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	10	
85	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	13	
86	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	5	
87	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	6	
88	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	10	
89	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	12	
90	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	16	
91	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	7	
92	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	9	
93	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	8	
94	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	10	
95	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	13	
96	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	10	
97	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	13	
98	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	10	
99	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	16	
100	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	9	
101	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	10	
102	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	13	
103	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	10	
104	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	11	
105	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	12	
106	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	
107	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	12	
	74	106	52	60	19	131	15	31	45	92	67	48	55	25	66	92	56	13	62	39	1148

Lampiran 11. Data Penelitian Tiap Faktor

No	Pengertian Renang		Jumlah	55	0	1	1
	1	2		56	1	1	2
1	0	1	1	57	1	1	2
2	1	1	2	58	0	1	1
3	1	1	2	59	0	1	1
4	0	1	1	60	0	1	1
5	1	1	2	61	1	1	2
6	1	1	2	62	1	1	2
7	0	1	1	63	1	1	2
8	1	1	2	64	1	1	2
9	1	1	2	65	0	1	1
10	1	1	2	66	1	1	2
11	1	1	2	67	1	1	2
12	1	1	2	68	1	1	2
13	1	1	2	69	0	1	1
14	1	1	2	70	1	1	2
15	1	1	2	71	1	1	2
16	0	1	1	72	1	1	2
17	1	1	2	73	1	1	2
18	0	1	1	74	1	1	2
19	0	1	1	75	1	1	2
20	1	1	2	76	1	1	2
21	1	1	2	77	1	1	2
22	0	1	1	78	1	1	2
23	1	1	2	79	1	1	2
24	1	1	2	80	0	1	1
25	0	1	1	81	1	1	2
26	1	1	2	82	1	1	2
27	0	1	1	83	1	1	2
28	1	1	2	84	1	1	2
29	1	1	2	85	1	1	2
30	1	1	2	86	1	1	2
31	0	1	1	87	1	1	2
32	0	1	1	88	1	1	2
33	1	1	2	89	1	1	2
34	1	1	2	90	0	1	1
35	1	1	2	91	1	1	2
36	1	1	2	92	1	1	2
37	1	1	2	93	1	1	2
38	0	1	1	94	0	1	1
39	1	1	2	95	1	1	2
40	0	1	1	96	0	1	1
41	1	1	2	97	1	1	2
42	0	1	1	98	0	1	1
43	1	1	2	99	1	1	2
44	0	1	1	100	1	1	2
45	0	1	1	101	1	1	2
46	1	1	2	102	1	1	2
47	0	1	1	103	0	1	1
48	1	1	2	104	0	1	1
49	1	1	2	105	0	0	0
50	1	1	2	106	1	1	2
51	0	1	1	107	0	1	1
52	1	1	2		74	106	180
53	1	1	2				
54	1	1	2				

Mean	1.68
Median	2.00
Mode	2
Std. Deviation	0.488
Minimum	0
Maximum	2
Sum	180

Kategori	Frequency	Percent
Sangat tidak baik	1	0.9
Tidak baik	32	29.9
Baik	74	69.2

No	Renang gaya crawl					Jumlah
	3	4	5	6		
1	1	0	0	1		2
2	0	0	0	1		1
3	1	0	0	0		1
4	0	1	0	1		2
5	1	1	0	0		2
6	1	0	0	1		2
7	0	0	0	1		1
8	0	0	0	1		1
9	0	0	0	1		1
10	1	1	0	1		3
11	0	0	0	0		0
12	1	0	0	0		1
13	0	0	0	0		0
14	1	1	0	0		2
15	1	1	0	0		2
16	1	0	0	1		2
17	1	1	1	1		4
18	0	0	0	1		1
19	0	1	0	1		2
20	0	1	0	1		2
21	0	0	0	1		1
22	1	0	0	1		2
23	0	1	1	1		3
24	0	0	0	0		0
25	1	0	0	1		2
26	1	0	0	1		2
27	0	1	0	1		2
28	0	0	0	1		1
29	1	0	0	1		2
30	1	1	1	1		4
31	0	0	0	1		1
32	0	0	0	1		1
33	1	1	0	0		2
34	1	1	1	0		3
35	1	1	1	1		4
36	1	0	0	1		2
37	1	1	0	0		2
38	1	1	1	1		4
39	0	1	0	0		1
40	0	1	0	1		2
41	1	0	0	0		1
42	0	1	0	1		2
43	0	1	0	0		1
44	1	0	0	1		2
45	1	1	1	1		4
46	1	1	0	0		2
47	1	0	0	1		2
48	0	0	0	0		0
49	0	0	0	1		1
50	0	0	0	0		0
51	0	0	0	1		1
52	0	0	1	1		2
53	0	0	0	1		1
54	1	1	1	1		4
55	0	0	0	1		1
56	1	0	1	0		2
57	0	0	0	1		1
58	1	0	0	1		2
59	0	0	0	1		1
60	0	0	0	1		1
61	1	1	0	0		2
62	0	1	0	1		2
63	0	1	0	0		1
64	0	1	0	0		1
65	0	1	0	0		1
66	0	1	0	0		1
67	0	1	0	1		2
68	0	1	0	1		2
69	0	1	0	0		1
70	1	1	1	1		4
71	1	0	0	1		2
72	0	1	0	1		2
73	1	0	0	0		1
74	0	1	0	0		1
75	0	1	0	0		1
76	1	0	0	0		1
77	1	1	1	1		4
78	1	1	1	0		3
79	0	1	0	1		2
80	1	1	0	1		3
81	0	1	0	1		2
82	1	1	1	0		3
83	0	0	0	0		0
84	0	0	0	0		0
85	1	1	1	1		4
86	0	0	0	0		0
87	1	1	0	0		2
88	1	1	0	0		2
89	1	1	0	0		2
90	1	1	1	1		4
91	1	1	0	1		3
92	0	1	0	1		2
93	1	0	0	0		1
94	0	1	0	1		2
95	1	1	0	0		2
96	0	1	0	1		2
97	1	0	0	1		2
98	0	1	0	1		2
99	1	1	1	1		4
100	0	0	0	0		0
101	0	0	1	1		2
102	1	1	0	0		2
103	0	1	0	1		2
104	0	1	0	1		2
105	1	1	0	0		2
106	1	1	1	0		3
107	1	1	0	1		3
52	60	19	65	196		

Mean	1.83
Median	2.00
Mode	2
Std. Deviation	1.050
Minimum	0
Maximum	4
Sum	196

Kategori	Frequency	Percent
Sangat tidak baik	9	8.4
Tidak baik	31	29.0
Cukup baik	47	43.9
Baik	9	8.4
Sangat baik	11	10.3

No	Renang gaya dada					Jumlah	55	0	1	0	0	1
	7	8	9	10			56	1	0	0	0	1
1	0	0	0	1		1	57	0	0	0	0	0
2	0	1	0	1		2	58	0	1	0	0	1
3	0	0	0	1		1	59	0	0	0	0	0
4	0	0	1	1		2	60	0	1	0	0	1
5	0	1	0	0		1	61	0	0	1	0	1
6	0	0	0	1		1	62	1	0	0	1	2
7	0	1	0	1		2	63	0	1	0	1	2
8	0	1	0	1		2	64	0	0	0	1	1
9	0	1	0	1		2	65	0	0	0	1	1
10	0	0	0	0		0	66	0	0	1	1	2
11	0	0	0	1		1	67	1	1	1	1	4
12	0	1	0	1		2	68	0	0	1	1	2
13	0	0	0	1		1	69	0	0	1	1	2
14	0	0	0	1		1	70	1	1	0	1	3
15	0	0	1	1		2	71	0	0	0	1	1
16	0	0	1	1		2	72	1	0	0	1	2
17	0	0	1	1		2	73	0	0	0	1	1
18	0	0	1	1		2	74	0	1	1	1	3
19	0	0	1	1		2	75	0	1	1	1	3
20	0	0	1	1		2	76	0	0	1	1	2
21	0	1	0	1		2	77	0	0	1	1	2
22	0	0	1	1		2	78	0	1	0	1	2
23	0	0	1	1		2	79	0	0	1	1	2
24	0	0	1	1		2	80	0	0	0	1	1
25	0	0	0	1		1	81	0	1	1	1	3
26	0	0	0	1		1	82	0	0	0	1	1
27	0	0	1	1		2	83	0	0	0	0	0
28	1	0	1	1		3	84	0	0	1	1	2
29	0	1	0	1		2	85	0	0	0	1	1
30	1	1	0	1		3	86	0	1	0	0	1
31	0	0	1	1		2	87	0	0	0	1	1
32	0	0	1	1		2	88	0	1	0	1	2
33	0	0	0	1		1	89	0	0	0	1	1
34	0	0	1	1		2	90	1	1	1	1	4
35	0	0	1	1		2	91	0	0	0	1	1
36	0	0	1	1		2	92	0	0	0	1	1
37	0	0	0	1		1	93	1	0	1	1	3
38	0	0	1	1		2	94	0	0	0	1	1
39	0	0	1	1		2	95	1	1	0	1	3
40	0	0	1	1		2	96	0	0	0	1	1
41	0	0	1	1		2	97	0	1	0	1	2
42	0	0	1	0		1	98	0	0	0	1	1
43	0	0	1	1		2	99	1	1	1	0	3
44	0	0	0	1		1	100	0	0	1	1	2
45	1	0	0	0		1	101	0	1	0	1	2
46	0	0	1	0		1	102	1	1	0	1	3
47	0	1	0	1		2	103	0	0	0	1	1
48	0	0	1	1		2	104	0	0	0	1	1
49	0	0	1	1		2	105	1	1	0	1	3
50	0	0	1	1		2	106	0	0	1	1	2
51	0	1	0	1		2	107	0	1	0	1	2
52	0	0	1	1		2		15	31	45	92	183
53	0	0	0	1		1						
54	1	0	0	1		2						

Mean		1.71
Median		2.00
Mode		2
Std. Deviation		0.777
Minimum		0
Maximum		4
Sum		183

Kategori	Frequency	Percent
Sangat tidak baik	4	3.7
Tidak baik	38	35.5
Cukup baik	52	48.6
Sangat baik	13	12.1

No	Renang gaya punggung				Jumlah	55	1	0	1	0	2
	11	12	13	14		56	0	1	0	1	2
1	1	1	0	0	2	57	1	0	1	0	2
2	0	1	1	0	2	58	1	0	1	0	2
3	1	0	0	0	1	59	1	0	1	1	3
4	0	0	1	0	1	60	1	0	1	1	3
5	1	1	0	0	2	61	1	0	1	0	2
6	1	0	0	0	1	62	1	0	1	0	2
7	0	1	1	0	2	63	0	0	0	0	0
8	0	1	1	0	2	64	1	1	0	0	2
9	0	1	1	0	2	65	1	1	1	0	3
10	1	0	0	1	2	66	1	0	1	0	2
11	1	0	0	0	1	67	0	0	1	0	1
12	0	1	1	0	2	68	1	1	1	0	3
13	0	0	0	0	0	69	1	0	0	0	1
14	0	0	0	0	0	70	1	1	0	1	3
15	0	1	0	0	1	71	1	1	1	1	4
16	0	0	1	1	2	72	1	0	1	0	2
17	1	1	1	0	3	73	0	1	1	1	3
18	1	0	0	0	1	74	1	0	0	1	2
19	1	0	0	0	1	75	1	0	0	0	1
20	0	0	0	1	1	76	1	0	1	0	2
21	0	1	0	1	2	77	0	1	1	0	2
22	1	1	1	0	3	78	1	1	0	0	2
23	1	0	0	1	2	79	0	0	0	1	1
24	0	0	1	0	1	80	0	0	0	0	0
25	1	1	1	0	3	81	1	0	1	0	2
26	1	1	1	0	3	82	1	1	1	0	3
27	1	1	0	0	2	83	0	0	0	0	0
28	1	0	0	0	1	84	0	1	0	0	1
29	1	1	1	0	3	85	1	0	1	0	2
30	1	1	1	0	3	86	0	0	1	0	1
31	1	0	0	0	1	87	0	0	0	0	0
32	1	0	0	0	1	88	1	1	0	0	2
33	0	0	0	0	0	89	0	0	1	1	2
34	0	0	0	1	1	90	1	1	0	1	3
35	1	0	1	1	3	91	0	0	0	0	0
36	1	0	1	0	2	92	0	1	0	1	2
37	0	0	0	0	0	93	0	1	0	1	2
38	1	0	1	1	3	94	1	1	1	0	3
39	1	0	1	0	2	95	1	1	1	0	3
40	1	1	0	0	2	96	1	1	1	0	3
41	1	0	1	0	2	97	1	1	1	0	3
42	1	1	0	0	2	98	1	1	1	0	3
43	0	0	0	0	0	99	0	1	0	0	1
44	1	0	0	1	2	100	1	0	1	0	2
45	1	1	0	1	3	101	1	1	0	0	2
46	0	0	1	0	1	102	1	1	0	0	2
47	1	0	1	1	3	103	1	1	1	0	3
48	0	0	1	0	1	104	1	1	1	0	3
49	0	0	0	0	0	105	1	1	0	0	2
50	0	0	0	0	0	106	1	1	1	1	4
51	0	0	0	0	0	107	1	1	1	0	3
52	0	0	1	0	1		67	48	55	25	195
53	1	0	0	0	1						
54	0	1	1	1	3						

Mean	1.82	
Median	2.00	
Mode	2	
Std. Deviation	1.008	
Minimum	0	
Maximum	4	
Sum	195	
Kategori	Frequency	Percent
Sangat tidak baik	13	12.1
Tidak baik	24	22.4
Cukup baik	41	38.3
Baik	27	25.2
Sangat Baik	2	1.9

No	Sarana dan prasarana renang			Jumlah	55	1	0	0	1
	15	16	17		56	0	0	0	0
1	1	1	1	3	57	0	1	0	1
2	1	1	1	3	58	0	0	0	0
3	1	1	1	3	59	0	0	0	0
4	0	1	1	2	60	0	0	0	0
5	1	1	0	2	61	0	0	0	0
6	1	1	1	3	62	0	1	1	2
7	1	1	1	3	63	1	1	1	3
8	1	1	1	3	64	1	1	0	2
9	1	1	1	3	65	1	0	0	1
10	0	1	1	2	66	0	1	0	1
11	1	1	1	3	67	1	1	0	2
12	1	1	1	3	68	1	0	1	2
13	1	1	1	3	69	0	1	1	2
14	0	1	0	1	70	0	1	0	1
15	1	1	0	2	71	1	1	0	2
16	1	1	0	2	72	1	1	0	2
17	1	1	1	3	73	0	1	1	2
18	1	1	0	2	74	1	1	0	2
19	1	1	1	3	75	0	1	0	1
20	0	1	0	1	76	1	1	1	3
21	1	1	1	3	77	1	1	1	3
22	1	1	1	3	78	0	0	1	1
23	0	1	0	1	79	0	1	1	2
24	0	1	0	1	80	0	1	0	1
25	1	1	1	3	81	0	1	0	1
26	0	1	0	1	82	1	1	1	3
27	1	1	0	2	83	0	1	0	1
28	1	1	0	2	84	1	1	0	2
29	0	1	0	1	85	1	1	1	3
30	1	1	1	3	86	1	0	0	1
31	1	1	1	3	87	0	1	0	1
32	1	1	1	3	88	0	0	1	1
33	1	1	1	3	89	1	1	0	2
34	1	1	1	3	90	1	1	0	2
35	1	1	1	3	91	0	1	0	1
36	1	1	1	3	92	0	1	1	2
37	1	1	1	3	93	0	0	0	0
38	0	1	1	2	94	0	1	0	1
39	1	1	1	3	95	0	1	1	2
40	1	1	1	3	96	0	1	0	1
41	1	1	1	3	97	1	1	1	3
42	1	1	0	2	98	0	1	0	1
43	1	1	1	3	99	1	1	1	3
44	1	1	1	3	100	0	1	0	1
45	1	1	0	2	101	1	1	0	2
46	0	0	0	0	102	0	1	1	2
47	0	0	0	0	103	0	1	0	1
48	1	1	1	3	104	1	1	0	2
49	1	1	1	3	105	1	1	1	3
50	1	1	1	3	106	1	1	1	3
51	1	1	0	2	107	0	1	0	1
52	1	1	1	3		66	92	56	214
53	1	0	1	2					
54	1	1	1	3					

Mean	2.00
Median	2.00
Mode	3
Std. Deviation	0.971
Minimum	0
Maximum	3
Sum	214

Kategori	Frequency	Percent
Sangat tidak baik	8	7.5
Tidak baik	26	24.3
Cukup baik	31	29.0
Baik	42	39.3

No	Peraturan renang			Jumlah	55	0	0	1	1	Mean		1.07
	18	19	20		56	0	0	0	0	0	Median	1.00
1	0	1	1	2	57	0	0	0	0	Mode	1	
2	0	0	1	1	58	0	0	0	0	Std. Deviation	0.816	
3	0	1	0	1	59	0	0	0	0	Minimum	0	
4	0	0	0	0	60	0	0	0	0	Maximum	3	
5	0	0	1	1	61	0	1	0	1	Sum	114	
6	0	1	0	1	62	0	1	0	1			
7	0	0	1	1	63	0	1	0	1	Kategori	Frequency	Percent
8	0	0	1	1	64	0	1	0	1	Tidak baik	25	23.4
9	0	0	1	1	65	0	0	1	1	Cukup baik	57	53.3
10	0	1	0	1	66	0	1	0	1	Baik	18	16.8
11	0	0	0	0	67	0	0	0	0	Sangat baik	7	6.5
12	0	0	1	1	68	0	0	0	0			
13	0	1	0	1	69	0	1	0	1			
14	0	0	1	1	70	1	0	1	2			
15	0	1	0	1	71	0	0	1	1			
16	0	1	0	1	72	0	0	1	1			
17	0	1	1	2	73	0	0	0	0			
18	0	1	0	1	74	0	1	0	1			
19	1	1	1	3	75	0	1	1	2			
20	0	1	0	1	76	0	1	0	1			
21	1	0	1	2	77	1	1	1	3			
22	0	1	0	1	78	0	0	1	1			
23	0	1	0	1	79	0	0	0	0			
24	0	1	1	2	80	0	0	0	0			
25	0	0	0	0	81	0	1	0	1			
26	0	1	0	1	82	0	1	0	1			
27	0	1	0	1	83	1	0	0	1			
28	0	1	0	1	84	1	1	1	3			
29	0	1	0	1	85	0	1	0	1			
30	1	0	0	1	86	0	0	0	0			
31	0	1	0	1	87	0	0	0	0			
32	0	1	0	1	88	0	0	1	1			
33	0	1	0	1	89	1	1	1	3			
34	0	1	0	1	90	1	0	1	2			
35	0	0	1	1	91	0	0	0	0			
36	0	0	0	0	92	0	0	0	0			
37	0	0	0	0	93	0	0	0	0			
38	1	1	0	2	94	0	1	1	2			
39	0	1	0	1	95	0	1	0	1			
40	0	1	0	1	96	0	1	1	2			
41	0	0	0	0	97	0	1	0	1			
42	0	0	1	1	98	0	1	1	2			
43	0	1	0	1	99	1	1	1	3			
44	0	0	0	0	100	0	1	1	2			
45	0	1	1	2	101	0	0	0	0			
46	0	1	0	1	102	0	1	1	2			
47	0	0	0	0	103	0	1	1	2			
48	0	1	0	1	104	0	1	1	2			
49	0	1	0	1	105	0	1	1	2			
50	0	1	0	1	106	1	1	1	3			
51	0	0	0	0	107	0	1	1	2			
52	0	1	0	1		13	62	39	114			
53	0	1	0	1								
54	1	1	1	3								

## Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

### Dokumentasi Uji Coba Penelitian di SMP N 4 Purworejo



### Dokumentasi Penelitian di SMP N 25 Purworejo



