

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP TEKNIK DASAR
RENANG DI SMA NEGERI 2 PLAYEN TAHUN AJARAN 2018/2019**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh :

Isnan Iriyanto

NIM. 13601241105

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

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP TEKNIK
DASAR RENANG DI SMA NEGERI 2 PLAYEN TAHUN AJARAN
2018/2019**

Oleh:

Isnan Iriyanto
NIM 13601241105

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman teknik dasar renang siswa kelas X SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019.

Penelitian ini merupakan penelitian dekriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan instrument tes. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 sebanyak 100 siswa yang diambil menggunakan teknik random sampling. Teknik analisis data menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui tingkat pemahaman teknik dasar renang pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Playen yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 4 %, kategori tinggi sebesar 19 %, kategori sedang sebesar 53%, kategori rendah sebesar 19 %, dan kategori sangat rendah sebesar 5 %.

Kata kunci: *tingkat pemahaman, teknik dasar renang, siswa SMA Negeri 2 Playen*

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP TEKNIK
DASAR RENANG DI SMA NEGERI 2 PLAYEN TAHUN AJARAN
2018/2019**

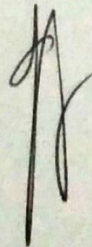
Disusun oleh:

Isnan Iriyanto
NIM 13601241105

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

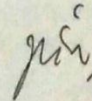
Yogyakarta, 5 Juli 2019

Mengetahui
Ketua Program Studi,



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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Isnan Iriyanto

NIM : 13601241105

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X terhadap Teknik Dasar Renang di SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019

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

Yogyakarta, 5 Juli 2019

Yang menyatakan,



Isnan Iriyanto
NIM. 13601241105

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS X TERHADAP TEKNIK
DASAR RENANG DI SMA NEGERI 2 PLAYEN TAHUN AJARAN
2018/2019**

Disusun oleh:


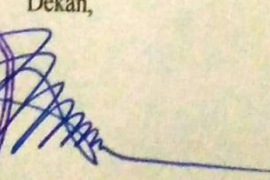
Isnan Iriyanto
NIM 13601241105

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 24 Juli 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		12/8/2019
Nur Sita Utami, M.Or. Sekretaris Penguji		31/7/2019
Ahmad Rithaudin, M.Or. Penguji I		30/7/2019

Yogyakarta, Agustus 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 0016

MOTTO

1. Sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain (Q.S. Al-Insyirah: 6-7)
2. Siapapun yang menempuh suatu jalan untuk mendapatkan ilmu, maka Allah akan memberikan kemudahan jalannya menuju surga (H.R Muslim)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirohim

Alhamdulillah robbil ‘alamin. Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan kesehatan, kesempatan, serta kelancaran sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Besar harapan saya agar skripsi ini bermanfaat untuk saya dan masa depan saya, serta untuk semua pembaca.

Karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua, Ibu Rubiyem dan Bapak Ngadiso serta Mas Maryoto sekeluarga. Terima kasih atas semua pengorbanan, doa, kasih sayang, dan dukungan yang telah kalian berikan. Semoga bapak ibu selalu sehat dan senantiasa dalam lindungan Allah SWT. Semua teman dan orang-orang yang selalu ada untuk mendukung, menghibur, dan membantu selama ini, yang tak bisa saya sebutkan satu per satu. Terima kasih.

Akhir kata, tidak banyak yang bisa saya lakukan selain mendoakan kebaikan untuk kalian. Semoga Allah selalu memberikan kesehatan dan kelancaran untuk segala urusan kalian. Amin.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah robbil ‘alamin. Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X terhadap Teknik Dasar Renang SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019” dengan baik.

Penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan, dukungan, saran, dan bimbingan dengan berbagai pihak. Berkenaan dengan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing, memberikan dorongan, dan ilmu baru kepada penulis sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
2. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melakukan penelitian ini.
4. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Prodi PJKR Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan untuk menulis dan menyelesaikan penelitian ini.
5. Bapak Drs. Moch Slamet, MS., selaku Penasihat Akademik yang telah memberikan pengarahan dan nasihat selama perkuliahan.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ilmu selama penulis kuliah dan telah membantu dalam proses penelitian.
7. Bapak dan Ibu Guru serta Karyawan SMA Negeri 2 Playen, yang telah memberikan arahan, dorongan dan bimbingan.

8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
HALAMAN MOTTO	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori.....	7
1. Hakikat Pemahaman.....	7
2. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	10
3. Hakikat Renang.....	12
4. Karakteristik Siswa SMA.....	25
B. Penelitian yang Relevan	27
C. Kerangka Berpikir	28
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Populasi dan sampel Penelitian.....	29
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	30
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	31
F. Teknik Analisis Data.....	38

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Implikasi.....	48
C. Keterbatasan Penelitian.....	48
D. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	52

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Kelas dan Siswa Kelas X SMAN 2 Playen.....	30
Tabel 2.... Kisi-kisi Instrumen Tes Uji Coba.....	31
Tabel 3. Uji Reliabilitas	34
Tabel 4. Kriteria Tingkat Kesukaran	35
Tabel 5. Klasifikasi Daya Pembeda	36
Tabel 6. Kisi-kisi Instrument Tes.....	36
Tabel 7. Perhitungan Kategorisasi	39
Tabel 8. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	41
Tabel 9. Kategorisasi Data Tingkat Pemahaman.....	42
Tabel 10. Kategorisasi Data Faktor Renang	44
Tabel 11. Kategorisasi Data Faktor Teknik Dasar Renang	45

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Badan Gaya Crawl	14
Gambar 2. Gerakan Kaki Gaya Crawl	14
Gambar 3. Gerakan Lengan Gaya Crawl	15
Gambar 4. Gerakan Pernafasan Gaya Crawl.....	16
Gambar 5. Posisi Badan Gaya Dada	17
Gambar 6. Gerakan Kaki Gaya Dada.....	18
Gambar 7. Gerakan Lengan Gaya Dada.....	18
Gambar 8. Pengambilan Nafas Gaya Dada.....	19
Gambar 9. Gerakan Koordinasi Gaya Dada.....	20
Gambar 10. Posisi Badan Gaya Punggung	21
Gambar 11. Gerakan Tungkai Gaya Punggung	22
Gambar 12. Gerakan Lengan Gaya Punggung.....	22
Gambar 13. Istirahat Lengan Gaya Punggung	23
Gambar 14. Pengaturan Tempo Gaya Punggung.....	24
Gambar 15. Pengambilan Nafas Gaya Punggung	25
Gambar 16. Diagram Pemahaman Siswa tentang Teknik Dasar Renang.....	41
Gambar 17. Diagram Faktor Renang.....	42
Gambar 18. Diagram Faktor Teknik Dasar Renang	44

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian.....	53
Lampiran 2. <i>Expert Judgement</i>	55
Lampiran 3. Instrumen Tes Ujicoba Penelitian	56
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	60
Lampiran 5. Angket Penelitian.....	74
Lampiran 6. Instrumen Tes Penelitian yang Telah di Jawab	78
Lampiran 7. Data Penelitian.....	82
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	92

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu faktor yang penting dalam kehidupan seseorang, karena melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kecerdasan, keterampilan, mengembangkan potensi diri dan dapat membentuk pribadi yang lebih bertanggungjawab, cerdas, dan kreatif. Menurut Sulistyono (2013: 1) pendidikan sebagai usaha sadar bagi pengembangan manusia dan masyarakat, mendasarkan pada landasan pemikiran tertentu. Dengan kata lain, upaya memanusiakan manusia melalui pendidikan, didasarkan atas pandangan hidup atau filsafat hidup, bahkan latar belakang sosiokultural tiap-tiap masyarakat, serta pemikiran-pemikiran psikologis tertentu.

Proses pendidikan dapat dibagi menjadi tiga bidang yaitu pendidikan formal, informal, dan non formal. Pendidikan formal adalah kegiatan yang sistematis, berstruktur, bertingkat, berjenjang, dimulai dari sekolah dasar sampai dengan perguruan tinggi dan yang setaraf dengannya. Dengan kata lain pendidikan formal berlangsung secara resmi, terencana dan terperinci. Pendidikan informal adalah pendidikan yang didapat oleh setiap orang dari pengalaman hidup dilingkungan pekerjaan, maupun pergaulannya dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan pendidikan non formal adalah pendidikan luar sekolah yang dilakukan secara tidak sengaja, teratur dan sistematis, namun tidak terlalu ketat seperti sekolah yang bersifat fungsional dan praktis serta bertujuan memberikan pengetahuan, kemampuan, dan keterampilan untuk bekerja dimasyarakat.

Dalam dunia pendidikan terdapat berbagai mata pelajaran yang harus dipelajari, salah satunya mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani yang ada di sekolah telah didesain sedemikian rupa dengan tujuan untuk meningkatkan kognitif, afektif, dan psikomotor siswanya. Di samping hal tersebut, pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aktivitas-aktivitas jasmani sehingga memperoleh pengalaman yang berharga untuk bekal kehidupan seperti kecerdasan, kerjasama, emosi, dan keterampilan.

Sesuai dengan kurikulum yang ada sebagai acuan guru untuk melaksanakan proses pembelajaran yang ada di sekolah salah satu materi pembelajaran pendidikan jasmani yang ada di sekolah salah satunya adalah renang. Renang merupakan salah satu kompetensi dasar yang harus dicapai oleh siswa sekolah menengah yang apabila siswa tidak mampu untuk mencapai kompetensi ini maka siswa harus melakukan kegiatan remedial. Pembelajaran renang merupakan pembelajaran yang dilakukan di dalam air maka tentunya akan memiliki kesulitan tersendiri dibandingkan dengan pembelajaran jasmani biasa yang dilakukan di darat. Selain dari gaya mengajar yang diterapkan oleh guru dalam proses pembelajarann renang, kemampuan dan tingkat pemahaman siswa tentang teknik dasar dalam pembelajaran renang juga sangat mempengaruhi terhadap ketercapaian proses pembelajaran.

Mengacu pada kurikulum yang ada, pembelajaran renang yang dillakukan di SMA meliputi: (1) gaya bebas, (2) gaya dada, (3) gaya punggung, serta memperagakan renang penyelamatan. Di dalam kurikulum yang ada KD untuk

renang di tandai dengan tanda bintang tiga (***) ini dimaksudkan pembelajaran renang ini tidak wajib di berikan kepada siswa, ini artinya pembelajaran renang boleh dilaksanakan tetapi jika memang tidak di laksanakan juga tidak mengapa. Pembelajaran aktivitas renang dalam satu semester hanya melakukan praktik 2-3 kali pertemuan saja dan tidak ada pemberian teori di kelas yang secara khusus membahas materi aktivitas renang. Untuk di SMAN 2 Playen pembelajaran renang juga dilakukan diluar lingkungan sekolah, hal ini karena sekolah tidak memiliki fasilitas berupa kolam renang untuk menunjang proses pembelajaran renang di sekolah. Hal ini tentunya juga menjadi kendala dalam proses pembelajaran renang yang ada di sekolah. Dengan jam praktik yang minim di setiap semesternya yang dilakukan hanya 2-3 kali pertemuan dan juga tidak ada penjelasan secara khusus di kelas untuk aktivitas renang tersebut tentunya membuat siswa kurang memahami secara baik tentang teknik dasar renang.

Frekuensi siswa dalam melaksanakan aktivitas renang di sekolah sangatlah terbatas, yaitu hanya berkisar dua sampai tiga kali pertemuan setiap semester. Tentunya hal ini juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan siswa untuk dapat menguasai teknik dasar renang dengan baik sehingga siswa juga kurang bisa untuk dapat memahami dengan maksimal teknik dasar renang.

Menurut Anas Sudijono (2011: 50), pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu di pahami dan di ingat. dengan kata lain, memahami adalah mengerti atau dapat menjelaskan apa yang telah di ingat dan telah di pelajari dari sesuatu yang telah di dapatkan.

Menurut Wina Sanjaya dalam (2013: 45) pemahaman memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Pemahaman lebih tinggi tingkatannya dari pengetahuan.
- 2) Pemahaman bukan hanya sekedar mengingat fakta, akan tetapi berkenaan dengan menjelaskan makna atau suatu konsep.
- 3) Dapat mendeskripsikan, mampu menerjemahkan.
- 4) Mampu menafsirkan, mendeskripsikan secara variable.
- 5) Pemahaman eksplorasi, mampu membuat estimasi.

Berdasarkan pengalaman penulis saat melatih kelas khusus olahraga cabang olahraga renang di SMAN 2 Playen yang kebetulan juga bersamaan dengan guru mengajar siswa renang menemukan beberapa hal yang menjadi hambatan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, salah satunya adalah siswa terlihat kurang begitu memahami tentang olahraga renang itu sendiri. Terlihat siswa hanya mengingat tanpa mencoba memahami terlebih dahulu apa yang telah disampaikan oleh guru. Hal itu tentu saja akan menyulitkan siswa ketika mempraktikkan renang yang sesungguhnya di dalam kolam. Sebab ketika siswa mencoba untuk berenang maka mereka akan fokus dengan gerakan berenang dan teori yang di berikan tidak dapat sepenuhnya di praktikkan. Berbeda halnya ketika siswa memahami terlebih dahulu teori gerakan teknik dasar renang yang di berikan, sehingga dengan memahami maka siswa akan lebih mudah untuk melakukan gerakan renang di dalam air karena konsentrasi mereka tidak akan terpecah antara mencoba gerakan dan mengingat gerakan yang akan di lakukan. Hal itu dapat dilihat ketika siswa mengeksplorasi kemampuan renang mereka, banyak dari mereka yang masih berenang dengan asal atau tidak sesuai dengan teknik dasar renang yang semestinya.

Dari masalah tersebut dapat diidentifikasi masalah yaitu materi pembelajaran renang yang diajarkan belum dapat dipahami siswa secara keseluruhan. Maka peneliti mengangkat permasalahan tersebut dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Teknik Dasar Gaya Renang Di SMA Negeri 2 Playen”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan yang dihadapi siswa dalam kemampuan kognitif dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, antara lain sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya tingkat pemahaman siswa terhadap teknik dasar renang di SMA Negeri 2 Playen.
2. Frekuensi siswa dalam melakukan aktivitas renang masih kurang.
3. Jarak yang cukup jauh dari sekolah menuju sarana dan prasarana kolam renang sehingga menghambat proses pembelajaran.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti membatasi pada masalah “Belum diketahuinya Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Teknik Dasar Renang di SMA Negeri 2 Playen”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan batasan masalah diatas maka dapat dirumuskan sebagai berikut : “Seberapa Tinggi Tingkat Pemahaman Siswa kelas X terhadap Teknik Dasar Renang di SMA Negeri 2 Playen?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk memperoleh penjelasan mengenai Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Teknik Dasar Renang di SMA Negeri 2 Playen.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkaitan.

1. Secara Teoritis

a. Para Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat dijadikan informasi dan penjelasan dalam penelitian yang berhubungan dengan jenis penelitian yang sama.

b. Pembaca

Penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai Tingkat Pemahaman Siswa SMA Kelas X Terhadap Teknik Dasar Renang dalam Pembelajaran Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah.

2. Praktis

a. Bagi Siswa

Menambah pengetahuan siswa tentang teknik dasar pembelajaran renang dan mampu untuk menerapkannya dalam proses pembelajaran.

b. Bagi Sekolah

Sebagai bahan masukan dan evaluasi dalam mutu pembelajaran penjas di sekolah. Selain itu sekolah juga dapat mengembangkan dan meningkatkan jenis pembelajaran keterampilan teknik dasar renang agar siswa dapat mengetahuinya.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pemahaman

a. Pengertian Pemahaman

Proses pembelajaran atau penerimaan sumber pengetahuan tidak akan berhasil tanpa adanya pemahaman dari subjek tentang pengetahuan itu sendiri. Begitu pula sebaliknya, pemahaman tidak akan terwujud apabila sebelumnya tidak ada pengetahuan yang di terima. Pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk menyerap arti materi atau bahan yang di pelajari. Dalam penerapannya pengetahuan tidak akan bermakna apabila tidak di pahami. Menurut Sudijono (2011: 50), pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu di pahami dan di ingat. dengan kata lain, memahami adalah mengerti atau dapat menjelaskan apa yang telah di ingat dan telah di pelajari dari sesuatu yang telah di dapatkan.

Harjanto (1997: 31) mengemukakan bahwa pemahaman atau *comprehension* didefinisikan sebagai kemampuan untuk menangkap pengertian dari sesuatu. Hal ini dapat menunjukkan dalam bentuk menerjemahkan sesuatu seperti menafsirkan sesuatu dengan cara membuat intisari dari suatu teori atau penjelasan.

Sedangkan menurut Purwanto (2013: 44), pemahaman (*comprehension*) adalah tingkat kemampuan yang mengharap seseorang untuk memahami arti atau konsep, situasi, serta fakta yang di ketahuinya. Dalam hal ini

seseorang tidak hanya hafal secara lisan tetapi memahami konsep atau fakta yang ada di sekitarnya.

Hastuti (2011:3) menjelaskan bahwa pemahaman merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk dapat menjelaskan kembali sesuatu hal yang telah dipelajari sebelumnya dengan benar dengan menggunakan bahasanya sendiri.

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman merupakan kemampuan seseorang untuk dapat memahami suatu konsep atau teori yang telah di dapatkan dan di ingat. Seseorang akan dapat memahami setelah sesuatu itu di ingat untuk selanjutnya di proses dan di ambil intisarinya kemudian di jelaskan dengan menggunakan bahasa sendiri yang lebih ringkas dan mudah di pahami baik untuk dirinya sendiri atau untuk orang lain namun tidak mengubah isinya.

b. Indikator Pemahaman

Menurut Sanjaya dalam (2013: 45) pemahaman memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Pemahaman lebih tinggi tingkatannya dari pengetahuan.
- 2) Pemahaman bukan hanya sekedar mengingat fakta, akan tetapi berkenaan dengan menjelaskan makna atau suatu konsep.
- 3) Dapat mendeskripsikan, mampu menerjemahkan.
- 4) Mampu menafsirkan, mendeskripsikan secara variable.
- 5) Pemahaman eksplorasi, mampu membuat estimasi.

Pemahaman juga dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu:

- 1) Menerjemahkan
Menerjemahkan disini bukan saja pengalihan bahasa yang satu ke bahasa yang lain, tetapi dapat juga dari konsepsi abstrak menjadi satu model simbolik untuk mempermudah orang mempelajarinya.
- 2) Menginterpretasikan/ Menafsirkan

Menginterpretasi ini lebih luas dari pada menerjemahkan. Menginterpretasi adalah kemampuan untuk mengenal atau memahami ide-ide utama suatu komunikasi.

3) Mengekstrapolasi

Sedikit berbeda dengan menerjemahkan dan menafsirkan, ia menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi yaitu dengan ekstrapolasi diharapkan seseorang mampu melihat dibalik yang tertulis dapat membuat ramalan tentang konsentrasi atau dapat memperluas masalahnya.

Sedangkan Daryanto (2012: 106) mengemukakan bahwa kemampuan pemahaman dapat dijabarkan ke dalam tiga tingkatan berdasarkan tingkat kepekaan dan derajat penyerapan materi, yaitu:

1) Menerjemahkan (translation)

Pengertian menerjemahkan bukan hanya berarti pengalihan arti dari bahasa yang satu ke dalam bahasa yang lain. Dapat juga dari konsepsi abstrak menjadi suatu model, yaitu model simbolik untuk mempermudah orang dalam mempelajarinya. Pengalihan konsep yang dirumuskan dengan katakata ke dalam gambar grafik dapat dimasukkan dalam kategori

2) Menginterpretasikan/ Menafsirkan

Kemampuan ini lebih luas daripada menerjemahkan. Hal ini merupakan kemampuan untuk mengenal dan memahami. Menafsirkan dapat dilakukan dengan cara menghubungkan pengetahuan yang lalu dengan pengetahuan yang diperoleh berikutnya, menghubungkan antara grafik dengan kondisi yang dijabarkan sebenarnya, serta membedakan yang pokok dan tidak pokok dalam pembahasan.

3) Mengekstrapolasi

Berbeda dari menerjemahkan dan menafsirkan, tetapi lebih tinggi sifatnya karena menuntut kemampuan intelektual yang lebih tinggi sehingga seseorang dituntut untuk bisa melihat sesuatu yang tertulis.

2. Hakikat Pendidikan Jasmani

a. Definisi Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran wajib yang ada di sekolah karena pendidikan jasmani masuk ke dalam kurikulum pendidikan di Indonesia. Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas jasmani. Pendidikan jasmani yang ada di sekolah telah didesain sedemikian rupa dengan tujuan untuk meningkatkan kognitif, afektif, dan psikomotor siswanya.

Rithaudin & Sari (2019:3) menjelaskan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani mencakup tiga hal yaitu pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara menyeluruh, mempunyai tujuan yang spesifik, dan menggunakan media yang spesifik juga untuk mencapai tujuannya yaitu menggunakan aktivitas jasmani atau gerak manusia. Sehingga dalam prosesnya setiap individu merupakan alat untuk dirinya sendiri.

Menurut Harsuki (2003: 47) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual, dan emosional melalui aktivitas jasmani.

Sedangkan menurut Husdarta (2014: 142) menyatakan bahwa pendidikan jasmani diartikan sebagai pendidikan melalui dan dari pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani menjadi salah satu media untuk membantu ketercapaian tujuan

pendidikan secara keseluruhan. Pembelajaran pendidikan jasmani diharapkan dapat berkontribusi positif terhadap peningkatan Indeks Pembangunan Manusia.

Dari pendapat beberapa ahli di atas dapat di ambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang di laksanakan menggunakan aktivitas jasmani dimana pendidikan jasmani diharapkan dapat berperan serta dalam meningkatkan individu dalam hal ini siswa supaya tercapai tujuan pendidikan secara keseluruhan.

b. Tujuan Pendidikan Jasmani

Segala macam perbuatan pasti memiliki tujuan, karena tujuan merupakan sebuah atau seperangkat hasil atau patokan yang ingin diraih. Tujuan pendidikan jasmani selaras dan merupakan penunjang tercapainya tujuan pendidikan nasional. Adapun tujuan pendidikan Depdiknas (2003: 2) dalam Fitriyanti (2007: 12) adalah sebagai berikut:

- 1) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam penjas.
- 2) Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap social, dan toleransi dalam pendidikan jasmani.
- 3) Menumbuhkan kemampuan berfikir melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar penjas.
- 4) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga.
- 5) Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/ senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air), dan pendidikan luar kelas (*outdoor education*).
- 6) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat dengan berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.
- 7) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
- 8) Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat.

- 9) Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang berupa rekreasi.

Menurut Suryobroto (2004:8) “tujuan pendidikan jasmani adalah untuk pembentukan anak, yaitu sikap atau nilai, kecerdasan, fisik, dan keterampilan (psikomotorik), sehingga siswa akan dewasa dan mandiri, yang nantinya dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.”

Dalam jurnal pendidikan jasmani Utama (2011: 3) menyebutkan, “hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani.”

Di dalam kurikulum 2013 muatan tentang renang ada di KI 3: memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan factual, konseptual, procedural berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan procedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah, serta KD 3.8: Menganalisis keterampilan satu gaya renang ***.

3. Hakikat Renang

a. Pengertian Renang

Renang merupakan olahraga pilihan yang digemari diseluruh dunia. Renang adalah aktivitas jasmani yang dilakukan di air. Hal ini isesuai dengan pendapat yang di kemukakan oleh Arma Abdoelah (1981: 270), mengemukakan

bahwa renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut.

Renang merupakan olahraga untuk kesenangan dan menjaga kesehatan, renang juga merupakan kegiatan rekreasi. Karena pada waktu melakukan aktivitas renang kita memerlukan tempat yang cukup luas agar leluasa untuk bergerak. Dalam berenang seseorang dapat menggunakan gerakan tangan atau kaki semaunya, sehingga tubuh dapat mengapung dan bergerak dari satu tempat ke tempat lain. namun, suatu kombinasi tertentu dari beberapa jenis gerakan dapat lebih efisien daripada kombinasi yang lain. Gaya renang yang paling sukar pun hanya terdiri dari dua macam teknik dasar, pertama mengapung dan kedua tambahkan ayunan mendorong yang dapat membuat tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain (David G Thomas, 2006:5)

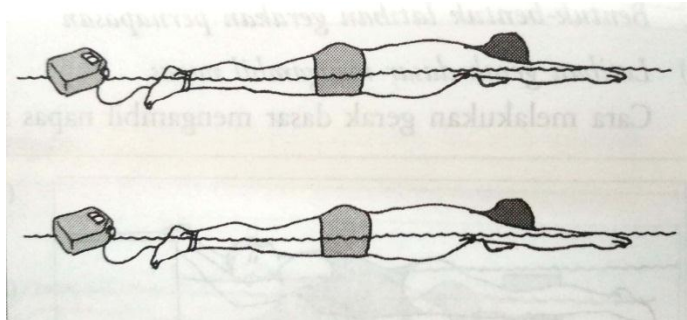
b. Teknik Dasar Renang

1. Renang gaya crawl

Dalam renang gaya crawl teknik yang perlu diketahui menurut Muhajir (2004: 169) adalah sebagai berikut : (a) posisi badan, (b) gerakan kaki, (c) gerakan lengan, (d) pernafasan.

a) Posisi Badan

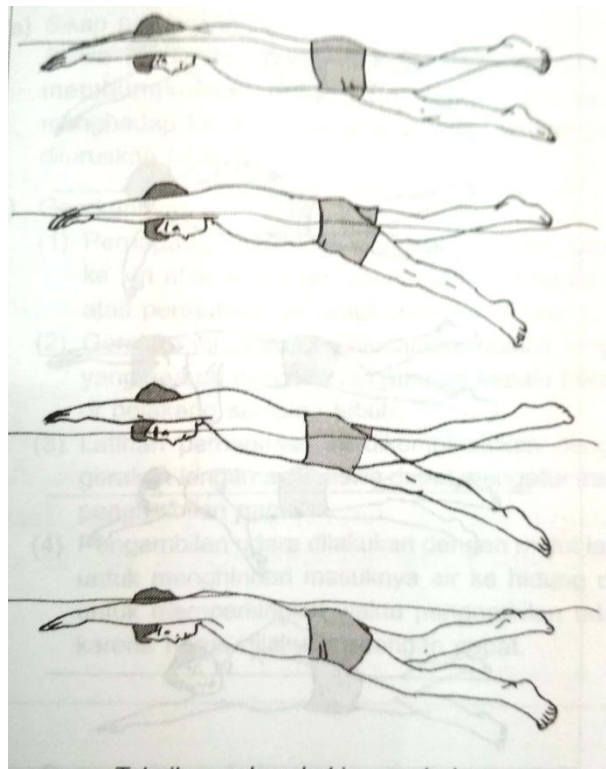
- 1) Posisi badan dalam renang gaya bebas harus sejajar dan sedater mungkin.
- 2) Tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya.
- 3) Hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tumbuh menjadi naaik turun atau meliuk-liuk.
- 4) Sikap kepala normal dan pandangan agak lurus ke depan.



Gambar 1. Posisi Badan
Sumber: muhajir (2004:169)

b) Gerakan kaki

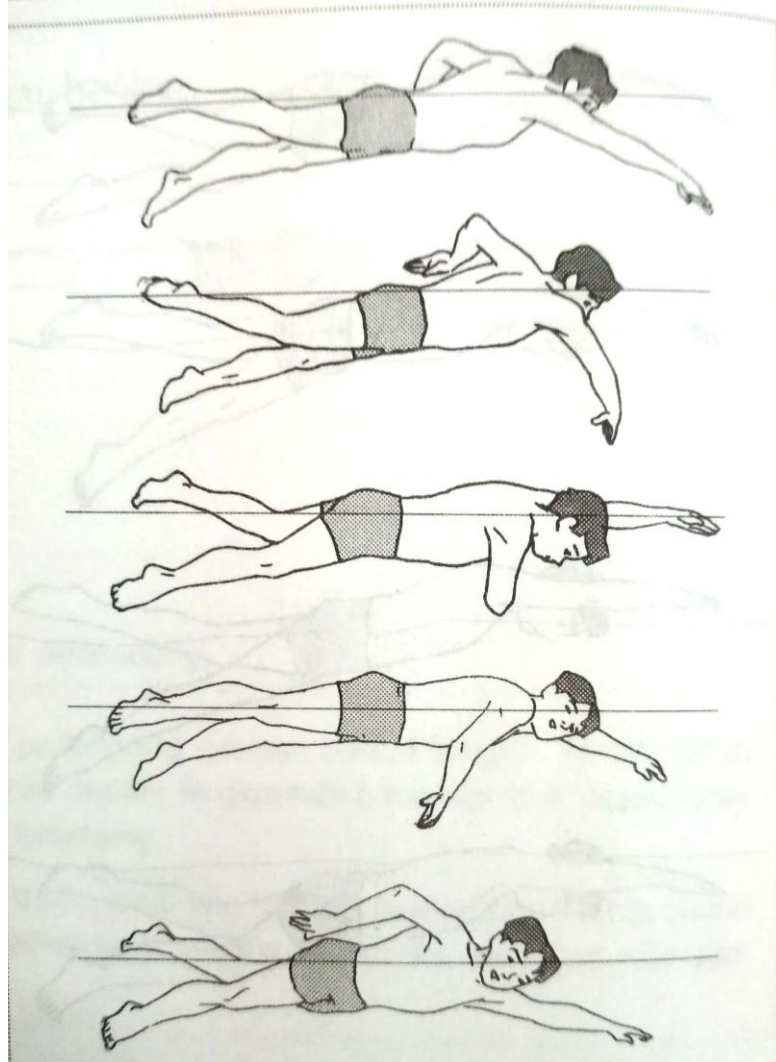
- 1) Gerakan dimulai dari panggul dan berakhir dengan gerakan kibasan pergelangan kaki.
- 2) Gerakan kaki yang ke atas dilakukan dengan lemas dan jangan terlalu tinggi, tetapi cukup dekat pada permukaan air.
- 3) Gerakan kaki yang ke bawah dilakukan agak kuat, terutama gerakan pergelangan kaki. Jarak antara kedua ujung kaki yang ke atas dan yang ke bawah kurang lebih 25-40 cm.



Gambar 2. gerakan kaki
Sumber: Muhajir (2004:171)

c) Gerakan Lengan

- 1) Gerakan lengan pada gaya bebas dibagi dalam dua gerakan, yaitu gerakan menekan dan gerakan kembali ke posisi semula.
- 2) Satu lengan dengan jari-jari tangan rapa menekan ke bawah melalui garis tengah badan, dan kemudian lengan mendorong air ke belakang dan ke atas menuju ke samping badan.
- 3) Siku dikeluarkan terlebih dahulu dari dalam air sementara tangan masih berada di dalam air melakukan gerakan mendorong air ke belakang dan ke atas.

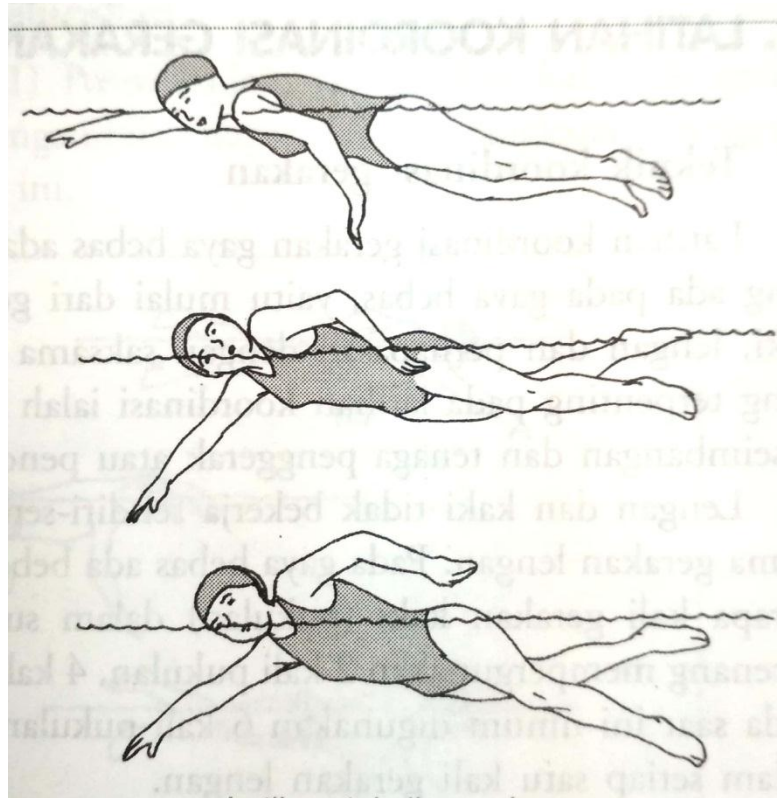


Gambar 3. gerakan lengan
Sumber: Muhajir (2004:172)

d) Gerakan pernafasan

- 1) Pernafasan dilakukan dengan memutar kepala ke kiri atau ke kanan, sehingga mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil udara.

- 2) Gerakan ini dilakukan bersamaan ketika lengan yang searah dengan arah putaran kepala berada di belakang samping tubuh.
- 3) Latihan pernafasan ini dikombinasikan dengan gerakan lengan agar siswa dapat mengatur irama pengambilan nafas.
- 4) Pengambilan udara dilakukan dengan mulut ialah untuk menghindari masuknya air ke hidung dan untuk mempersingkat waktu pengambilan udara karena harus dilakukan dengan cepat.



Gambar 4. gerakan pernafasan
Sumber: Muhajir (2004:173)

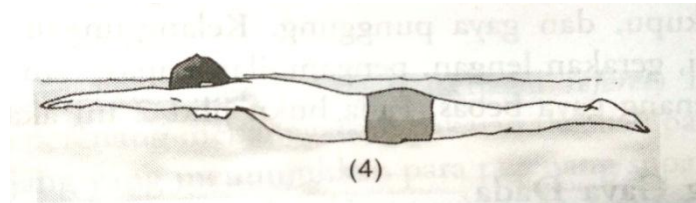
2. Renang Gaya Dada

Menurut Muhajir (2004: 182) renang gaya dada pada dasarnya dapat ditinjau dari: (a) posisi tubuh, (b) gerakan kaki, (c) gerakan lengan, (d) gerakan pernapasan, dan (e) koordinasi gerakan.

a. Posisi Tubuh

- 1) Badan beserta seluruh anggota badan rileks. Maksudnya agar jangan sampai mengeluarkan tenaga yang tidak ada gunanya. Juga mempermudah membuat sikap badan terapung di permukaan air.

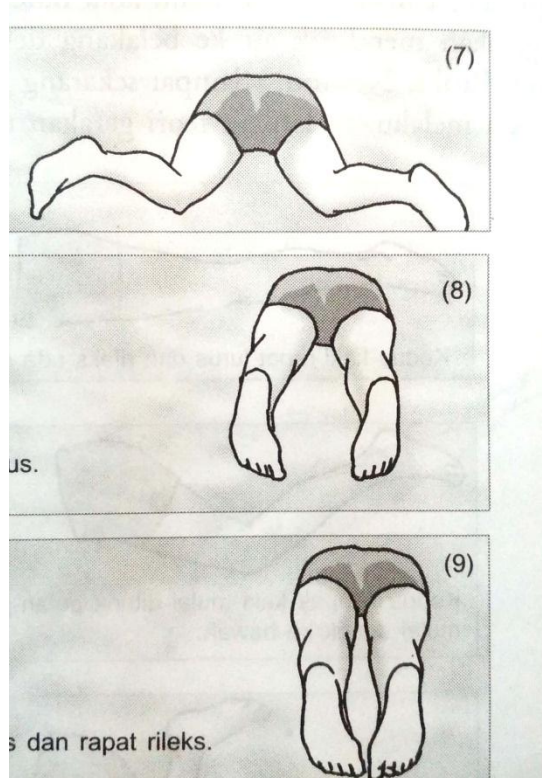
- 2) Badan harus sehorizontal mungkin agar tahanan terhadap air sekecil mungkin.
- 3) Sewaktu meluncur ke depan dengan badannya relative datar, kepalanya kira-kira 80% dalam air, dengan muka agak terangkat sedikit ke depan.



Gambar 5. posisi badan
Sumber: Muhajir (2004:182)

b. Gerakan Kaki

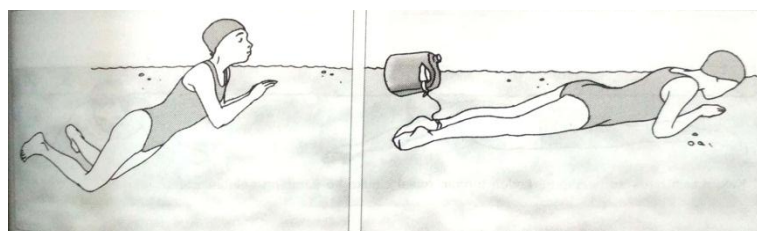
- 1) Kedua kaki rapat lurus dan rileks ada di permukaan air.
- 2) Kedua telapak kaki mulai ditarik pelan-pelan, kedua lutut mulai ditarik ke bawah.
- 3) Tekukkan kedua lutut mendekati selesai, dan tumit terbuka selebar panggul, telapak kaki menghadap ke atas.
- 4) Tekukkan kedua lutut selesai, telapak kaki tetap menghadap ke atas dan sudah dekat dengan pantat.
- 5) Lutut masih tetap dalam posisi ditekuk, kedua kaki bawah mulai merenggang lebih lebar ke samping dan telapak kaki mulai memutar ujung-ujung jarinya ke arah luar.
- 6) Kedua kaki bawah lebih lebar merenggang ke samping dengan diikuti kedua lutut, untuk memulai tendangan. Kedua lutut mulai melurus.
- 7) Tendangan cambuk kedua kaki yang kuat. Kedua lutut mendekati lurus.
- 8) Akhir dari tendangan kedua kaki. Lutut sudah lurus
- 9) Selesai tendangan kedua kaki. Lutut, tumit lurus dan rapat rileks.



Gambar 6. gerakan kaki
Sumber: Muhajir (2004:184)

c. Gerakan Lengan.

- 1) Gerakan Menarik.
 - a) Menarik kedua telapak tangan ke luar (ke samping sampai berjarak kira-kira 30 cm satu sama lainnya).
 - b) Bengkokkan kedua siku sedikit dan lengan bagian atas diputar sekedarnya, kemudian tariklah kedua telapak tangan ke belakang dengan kuat sampai segaris dengan bahu. Posisi siku-siku yang tinggi tampak dengan nyata pada saat ini.
 - c) Putarlah kedua telapak tangan ke arah dalam, sampai kedua telapak tangan bertemu di bawah dada. Kedua siku mengikuti rapat di bawah dada.
- 2) Gerakan Istirahat
 Setelah kedua telapak tangan dan kedua siku rapat di bawah dada, selanjutnya kedua tangan tersebut di dorong ke depan lurus. Usahakan kedua tangan rileks dan dalam posisi horizontal.

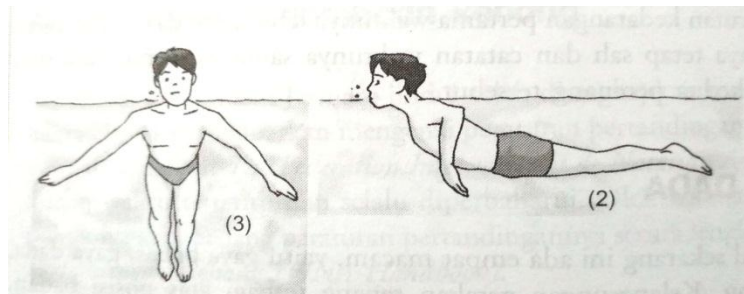


Gambar 7. gerakan lengan.
Sumber: Muhajir (2004:185)

d. Gerakan Pengambilan Nafas.

Gerakan pengambilan nafas yaitu suatu proses menghirup udara. Menghirup udara dilakukan pada akhir dari gerakan *pull* dari gerakan lengan, yaitu pada saat tangan siap didorong ke depan, kepala diangkat sampai batas mulut ke luar permukaan air dan segera menghirup udara melalui mulut dan hidung. Pada saat menghirup udara, badan harus tetap diusahakan pada posisi horizontal dan bahu jangan sampai keluar dari permukaan air.

Mengeluarkan udara (nafas) dilakukan pada saat *recovery* lengan, yaitu pada saat tangan didorong ke depan lurus, mulut dan hidung masuk ke permukaan air. Segera setelah itu udara dikeluarkan sedikit demi sedikit melalui mulut dan hidung.



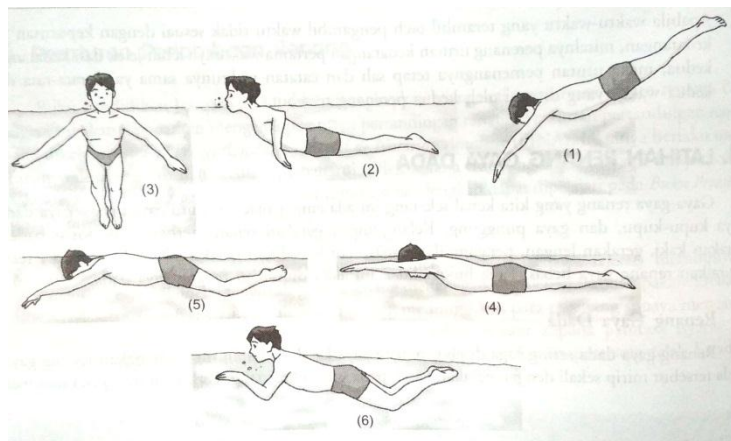
Gambar 8. pengambilan nafas

Sumber: Muhajir (2004:186)

e. Gerakan Koordinasi

- 1) Kaki lurus ke belakang, lengan lurus ke depan, dengan telapak tangan miring ke luar dan kepala kira-kira 80% masuk ke air
- 2) Kaki masih lurus ke belakang, kedua tangan mulai dibuka ke samping selebar bahu.
- 3) Kaki tetap lurus, kedua tangan mulai menarik. Jarak antara kedua tangan sudah lebih lebar dari bahu dan telapak tangan menghadap ke belakang. Nafas dikeluarkan melalui mulut dan hidung.
- 4) Siku-siku mulai dibengkokkan dan lengan atas berputar, tangan menarik dengan kuat.

- 5) Seperti latihan diatas, telapak tangan mulai diputar ke dalam dan kepala mulai terangkat sedikit.
- 6) Mengambil nafas dilakukan pada saat tangan siap di dorong ke depan.
- 7) Pengambilan nafas telah selesai dan mulut sudah tertutup. Tangan mulai digerakkan ke dalam.
- 8) Leher dilemaskan untuk merendahkan kepala ke dalam air kembali. Kaki ditarik ke pantat sedangkan lengan terus bergerak ke depan sebagai akibat diluruskannya siku-siku.
- 9) Kepala terus menunduk karena pengendoran dari leher.
- 10) Kaki ditendangkan ke belakang melingkar. Nafas ditahan dan tidak akan mulai mengeluarkan sampai tarikan tangan yang berikutnya dimulai.
- 11) Seperti gerakan (j) dan kaki mulai merapat.
- 12) Lengan sudah lurus, perenang menyelesaikan tendangannya dan memusatkan perhatiannya pada keseimbangan badannya supaya terbentang lurus horizontal. Selanjutnya kembali dari sikap permulaan lagi.



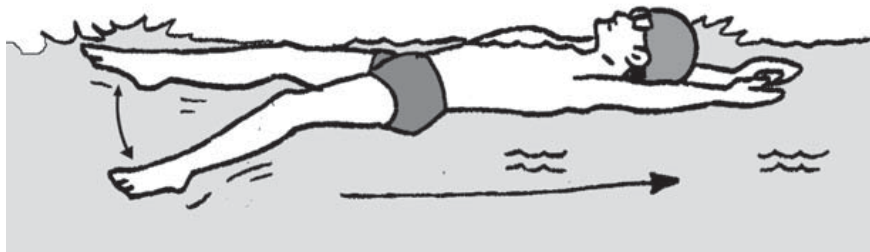
Gambar 9. gerakan koordinasi.
Sumber: Muhajir (2004:186)

3. Renang Gaya punggung

Dalam renang gaya punggung teknik yang perlu diketahui menurut F.X. Sugiyanto dan Agus Supriyanto (2007: 36) sebagai berikut: (a) posisi badan, (b) gerakan tungkai, (c) gerakan lengan, (d) istirahat, (e) pengaturan tempo lengan, (f) bernafas.

a. Posisi Badan

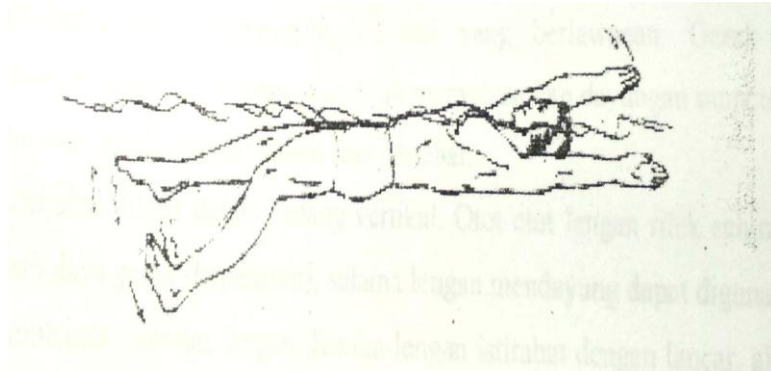
Pada gaya punggung posisi badan dibaringkan di permukaan air dengan tulang bagian depan pinggul menyentuh permukaan. Permukaan air disekitar kepala perenang tetap konstan. Daggu tidak dimasukkan rapat sekali pada kerongkongan. Daggu justru agak ditahan tetapi tidak kaku. Hal ini bertujuan supaya ketika tangan mengayun kepala dapat mengikuti arah ayunan tangan sehingga air tidak masuk ke dalam mulut.



Gambar 10. posisi badan
Sumber: FX. Sugiyanto (2004:36)

b. Gerakan tungkai

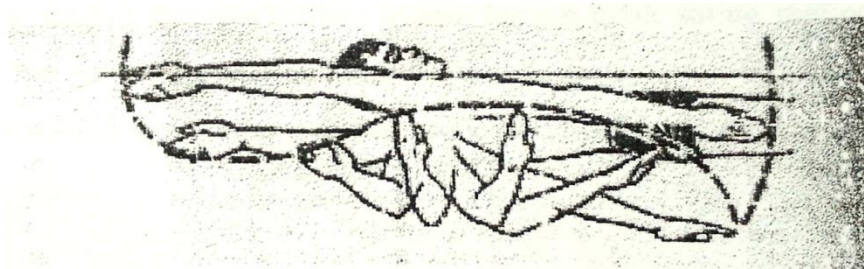
Gerakan tungkai dangkal, tetapi kontinyu, dan tungkai berombak. Ini berarti gerakan kaki hanya dilakukan tepat pada permukaan air, jangan sampai ayunan kaki justru terlalu dalam. Gerakan tungkai sempit dan kaki tidak banyak turun di bawah garis badan maupun keluar permukaan air. Gerakan tungkai tidak kaku tetapi tetap memiliki power, sebab jika gerakan tungkai kaku hal itu melelahkan dan menyebabkan irama pukulan menjadi terganggu. Dengan begitu perenang hendaknya dapat merasakan lewatnya air diantara jari-jari kaki melalui gerakan tungkai. Hal ini menandakan bahwa pergelangan kaki dan kaki rileks.



Gambar 11. gerakan tungkai.
Sumber: FX. Sugiyanto (2004:37)

c. Gerakan Lengan

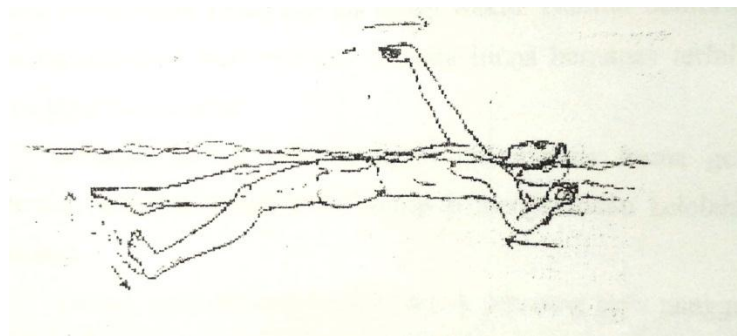
Pada gerakan lengan, posisi telapak tangan menghadap keluar jari kelingking dimasukan pertama ke dalam air. Lengan masuk ke dalam air dengan tepat di belakang bahu masing-masing atau sejajar dengan telinga. Lengan langsung mendayung ketika tangan menyentuh air. Badan sedikit digulingkan mengikuti gerakan mendayung tangan, kemudian ketika lengan berada di samping bahu, maka lengan di bengkokkan kira-kira sampai 90 derajat. Gerakan tersebut membantu tangan dalam mencapai kedalaman yang benar untuk mulai mendayung. Dayungan berakhir dengan mengulurkan lengan bawah dan tangan mendorong kearah belakang punggung atau diatas kepala..



Gambar 12. gerakan lengan
Sumber: FX. Sugiyanto (2004:37)

d. Istirahat Lengan

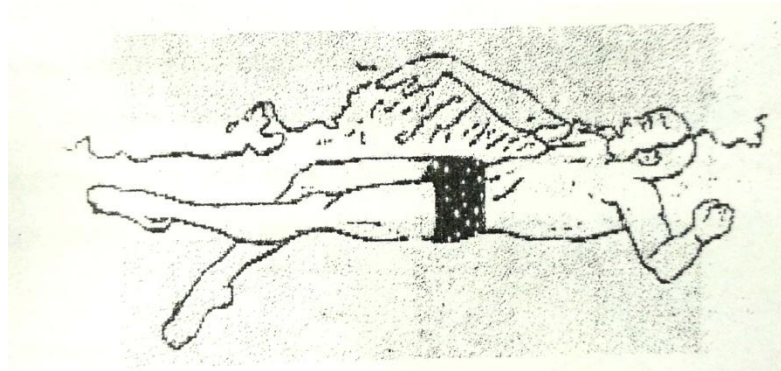
Gerakan istirahat terjadi ketika tangan menyelesaikan dayungan dengan menekan ke arah bawah, badan mulai mengguling ke sisi yang berlawanan. Gerakan ini menyebabkan bahu pada lengan yang telah menyelesaikan dayungan muncul di air. Bahu mendahului lengan dalam fase istirahat. Sehingga posisi istirahat terjadi setiap satu rangkaian gerakan lengan selesai.



Gambar 13. istirahat lengan
Sumber: FX. Sugiyanto (2004:38)

e. Pengaturan Tempo Lengan

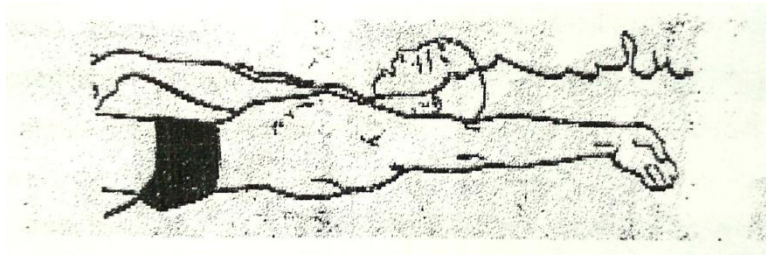
Pengaturan tempo lengan menghasilkan dorongan yang kontinyu. Hal itu dengan memperhatikan bahwa lengan tidak saling meliputi (overlap) dalam pengaturan tempo sesungguhnya pada gaya bebas. Sehingga gerakan ayunan lengan terjadi bergantian dari tangan kemudian tangan kiri. Tangan kiri akan memulai urutan gerakan lengan setelah tangan kanan selesai melakukan rangkaian gerakan lengan. Hal itu membagi dua tempo yang dijamin bahwa disana sedikitpun tidak berhenti dalam mendayung.



Gambar 14. pengaturan tempo lengan
Sumber: FX. Sugiyanto (2004:39)

f. Bernafas

Posisi wajah perenang gaya punggung berada di permukaan air sehingga perenang bebas untuk mengambil nafas. akan tetapi tidak perlu bernafas setiap menggerakkan lengan, sebab hal itu akan memperlambat tempo berenang. Bernafas terlalu pelan mungkin menurunkan irama gerak lengan, sementara bernafas terlalu cepat mungkin menghasilkan kelelahan sebelum waktunya. Tempo yang digunakan oleh banyak perenang gaya punggung adalah mengambil nafas ketika satu lengan istirahat dan mengeluarkan nafas pada saat lengan yang lain istirahat. Hal itu diragukan apakah teknik tersebut tetap ideal sebab, dalam teori, pengeluaran nafas akan memerlukan waktu lama dari pada mengambil nafas. Sehingga menurut Cacil /colwin, 1977: 22-24 yang dikutip FX. Sugiyanto & Agus Supriyanto 2004: 39 menyebutkan bahwa perenang gaya punggung akan diperkenankan untuk mendapatkan irama bernafas mereka sendiri, sementara cara bernafas mereka diperhatikan tidak terlalu cepat atau terlalu lambat.



Gambar 15. Pengambilan nafas
Sumber: FX. Sugiyanto (2004:39)

4. Karakteristik Siswa SMA

Masa SMA identik dengan masa remaja. Pada usia ini remaja pertumbuhan secara fisik dapat terlihat dari perubahan ukuran berat dan tinggi badan, permasalahan seksual yang disertai dengan ciri lain. Sedangkan secara psikis dapat diketahui dengan munculnya rasa solidaritas yang tinggi kepada teman-temannya, timbul rasa suka pada lawan jenis dan masih banyak ciri yang tidak dipahami oleh remaja dan dianggap sebagai penghambat dalam menentukan sikap untuk bergaul dan berhubungan sosial emosional dengan teman atau lawan jenis.

Menurut Yudrik Jahja (2013: 236), masa usia menengah itu bertepatan pada masa usia remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat yang khas dan peranannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi:

a. Masa pra remaja (remaja awal)

Masa ini ditandai oleh sifat negatif seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistis. Sifat negatif tersebut yaitu:

- 1) Negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun mental.

2) Negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat maupun dalam bentuk agresif masyarakat.

a. Masa remaja (remaja madya)

Pada masa ini dalam diri tumbuh dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya dan juga dapat merasakan suka maupun duka bersama. Pada masa ini juga mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut dengan masa merindu puja, yaitu sebagai gejala remaja

b. Masa remaja akhir

Pada masa ini remaja dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah tercapailah tugas-tugas perkembangan masa remaja yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa

Sedangkan Sukintaka (1992: 45-46) dalam Rori Lanun (2007: 19-21)

karakteristik anak SMA umur 16-18 tahun antara lain :

a. Jasmani

- 1) Kekuatan otot dan daya tahan otot berkembang dengan baik.
- 2) Senang pada keterampilan yang baik, bahkan mengarah pada gerak akrobatik.
- 3) Anak laki-laki keadaan jasmaninya sudah cukup matang.
- 4) Anak putri posisi tubuhnya akan menjadi baik.
- 5) Mampu menggunakan energy dengan baik.
- 6) Mampu membangun kemauan dengan semangat mengagumkan.

b. Psikis atau mental

- 1) Banyak memikirkan dirinya sendiri.
- 2) Mental menjadi stabil dan matang.
- 3) Membutuhkan pengalaman dari segala segi.
- 4) Sangat senang terhadap hal-hal ideal dan senang sekali bila memutuskan masalah-masalah sebagai berikut; (a) pendidikan, (b) pekerjaan, (c) perkawinan, (d) pariwisata dan politik, (e) kepercayaan.

c. Social

- 1) Lebih bebas.

- 2) Berusaha lepas dari lindungan orang dewasa atau pendidik.
 - 3) Senang pada perkembangan social.
 - 4) Senang pada masalah kebebasan diri dan perpetualang.
 - 5) Sadar untuk berpenampilan dengan baik dan cara berpakaian rapid an baik.
 - 6) Tidak senang pada persyaratan-persyaratan yang ditentukan oleh kedua orang tuanya.
 - 7) Pandangan kelompoknya sangat menentukan sikap pribadinya.
- d. Perkembangan motorik

Anak mencapai pertumbuhan dan perkembangan pada masa dewasanya, keadaan tubuhnya pun akan menjadi lebih kuat dan lebih baik, maka kemampuan motoric dan keadaan psikisnya juga telah siap menerima latihan-latihan peningkatan keterampilan gerak menuju prestasi olahraga yang lebih tinggi. Untuk itu mereka telah siap dilatih secara intensif di luar jam pelajaran. Bentuk penyajian pembelajaran sebaiknya dalam bentuk latihan dan tugas.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Alfin Ulinuha (2017) dengan judul “Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/ 2017”. Dengan jumlah responden 100 siswa, hasil penelitian menunjukkan tingkat pemahaman siswa SMAN 1 Jogonalan terhadap aktivitas renang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 4%, pada kategori tinggi sebesar 28%, pada kategori sedang sebesar 38%, kategori rendah sebesar 21%, dan kategori sangat rendah sebesar 9%.

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Waluyo (2013) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Banguntapan Terhadap Pelajaran Penjasorkes” dengan jumlah responden secara keseluruhan sejumlah 72 siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah dengan metode survey menggunakan test kognisi tentang penjasorkes. Hasil penelitian menunjukan

Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 2 Banguntapan Terhadap Pelajaran Penjasorkes dalam kategori kurang sekali 5,55% (4 siswa), kategori kurang 30,55 % (22 siswa), kategori cukup 41,67 % (30 siswa), kategori baik 22,23 % (16 siswa). Tidak ada siswa yang berkategori sangat baik.

C. Kerangka Berfikir

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMA sesuai dengan kurikulum. Pada kurikulum tingkat SMA diajarkan 3 macam gaya renang yaitu gaya crawl, gaya dada, dan gaya punggung. Berbeda dengan olahraga lain yang di lakukan di darat, renang merupakan olahraga yang di lakukan di dalam air. Tentu saja renang memiliki kesulitan tersendiri dalam melakukannya mengingat tempat untuk melakukan olahraga ini berada di air. Untuk itu siswa harus dapat memahami teknik dasar renang itu sendiri.

Renang bukan olahraga yang sulit untuk di lakukan jika siswa mengetahui teknik dasar renang dengan baik. Akan tetapi belum tentu semua siswa paham akan teknik dasar olahraga renang itu sendiri. Pemahaman merupakan kemampuan seseorang dalam menangkap pengetahuan untuk selanjutnya dapat disimpulkan sendiri dengan menggunakan bahasa yang sederhana namun jelas dan tidak mengubah intisari dari pahuan tersebut.

Berdasarkan kenyataan yang ada tersebut perlu adanya penelitian mengenai hal ini terutama untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas X di SMA Negeri 2 Playen terhadap teknik dasar renang.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan klasifikasi dari tujuan penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Bambang Prasetyo, dkk (2010: 42) penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran yang lebih detail mengenai suatu gejala atau fenomena. Sedangkan berdasarkan klasifikasi teknik pengumpulan data penelitian ini adalah penelitian survey. Menurut Bambang prasetyo, dkk (2010: 49) penelitian survey merupakan penelitian yang menggunakan kuisisioner sebagai instrument penelitian. Kuisisioner merupakan lembaran yang berisi beberapa pertanyaan dengan struktur yang baku. Dalam pelaksanaan survey, kondisi penelitian tidak dimanipulasi oleh peneliti.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas X SMAN 2 Playen Kabupaten Gunungkidul. Waktu penelitian direncanakan selama 1 bulan pada bulan Desember 2018.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi penelitian

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 2 playen kabupaten gunungkidul. T.A 2018/ 2019 yang berjumlah 189 Siswa. Berikut adalah daftar siswa yang ada 7 kelas di SMAN 2 Playen.

Tabel 1. Data Kelas Dan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul.

No	Kelas	Jumlah
1	X IPA 1	24
2	X IPA 2	24
3	X IPA 3	25
4	X IPS 1	29
5	X IPS 2	30
6	X IPS 3	30
7	X IPS 4	27
	Jumlah	189

Menurut Sugiyono (2015: 80) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Keseluruhan populasi yang akan dikenai generalisasi penelitian populasi atau obyek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 2 Playen, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunungkidul.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini yaitu pemahaman teknik dasar renang yang dimiliki oleh siswa sekolah menengah atas khususnya kelas X SMA Negeri 2 Playen sebelum melakukan praktik motorik renang secara sebenarnya. Dalam penelitian ini data diperoleh dengan menggunakan test obyektif yang ditujukan kepada siswa kelas X SMAN 2 Playen Kabupaten Gunungkidul dengan pemahaman meliputi pengertian renang, gaya renang, dan teknik dasar renang.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 160) Instrumen merupakan suatu alat atau fasilitas yang biasanya digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diolah.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Tes Uji Coba Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Teknik Dasar Renang di SMA Negeri 2 Playen TA 2018/2019

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir Soal	Jumlah Soal
Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Teknik Dasar Renang di SMA Negeri 2 Playen TA 2018/2019	1. Renang	Menguraikan pemahaman tentang renang	1, 2, 3, 4, 5	5
	2. Teknik dasar renang	a. Menguraikan gerakan renang gaya crawl b. Menguraikan gerakan renang gaya dada c. Menguraikan gerakan renang gaya punggung	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	15
Jumlah				20

Angket yang digunakan uji coba instrument tersusun menjadi 20 butir pertanyaan. Sebelum dilakukan uji validitas dan reliabilitas, angket terlebih dahulu dikonsultasikan ke ahli (*judgement*). Kemudian untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas dilakukan uji coba instrumen di SMA Mujahidin.

2. Uji Instrumen

Instrument yang baik harus valid dan reliable. Instrument yang valid harus mempunyai validitas internal dan eksternal. Instrument yang mempunyai validitas internal dan rasional, bila kriteria yang ada dalam instrument secara rasional telah mencerminkan apa yang diukur.

a. Uji Validitas Konstruksi

Untuk menguji validitas konstruksi, maka dapat digunakan pendapat dari ahli (*judgement expert*). Dalam hal ini setelah instrument dikonstruksi tentang aspek-aspek yang akan diukur dengan berdasarkan teori tertentu, maka selanjutnya dikonsultasikan dengan ahli. Para ahli diminta pendapat tentang instrument yang telah disusun. Setelah instrument telah disetujui para ahli tersebut diujicobakan pada sampel dari mana populasi diambil. Setelah data di tabulasikan, maka pengujian validitas konstruksi dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antar sektor item.

b. Uji Validitas

Pengujian validitas dapat dilakukan dengan membandingkan antar isi instrument dengan materi pelajaran yang di ajarkan. Secara teknis pengujian validitas dapat dibantu dengan menggunakan kisi-kisi instrument. Dalam kisi-kisi tersebut terdapat variable yang diteliti, indicator sebagai tolak ukur dan nomor butir item pertanyaan yang telah dijabarkan dari indicator. Dalam penelitian ini menggunakan validasi butir soal. Validasi butir soal dikatakan valid apabila mempunyai dukungan yang besar terhadap skor total. Untuk soal-soal bentuk objektif skor untuk item biasa diberikan dengan 1 (bagi item yang dijawab benar) dan 0 (item yang dijawab salah), sedangkan skor total selanjutnya merupakan

jumlah dari skor untuk semua item yang membangun soal tersebut. Suharsimi arikunto (2016: 90).

Uji validitas dilakukan dengan jumlah pertanyaan 20 item yang terdapat dalam angket pengetahuan tentang teknik dasar renang, rentang skor 0-1, skor 0 untuk jawaban salah dan skor 1 untuk jawaban benar. Uji validitas dilakukan dengan jumlah responden 50 siswa kelas X SMA Mujahidin.

Hasil uji validitas yang diperoleh dari ujicoba instrument diolah dengan rumus korelasi *person product momen* dengan alat bantu SPSS versi 16.0. Item angket dinyatakan valid apabila harga r hitung lebih besar dari r minimal (rtabel), dan sebaliknya, item dikatakan tidak valid apabila harga r hitung kurang dari r minimal (rtabel).

Uji validitas dilakukan 2 kali pengambilan data dikarenakan pada saat pengambilan data pertama, didapatkan 6 item pertanyaan yang tidak valid dari 20 soal dan hanya 14 item soal yang valid, kemudian instrument dikaji ulang dan dilakukan pengambilan data kedua. Pengambilan data kedua, didapatkan 1 item pertanyaan tidak valid dari 20 soal dan 19 item pertanyaan valid. Dinyatakan valid dan layak untuk diolah sebagai data penelitian yaitu nomor soal 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, sedangkan yang dinyatakan tidak valid adalah nomor soal 19, yang kemudian digugurkan dan tidak diolah sebagai item instrument data penelitian. Hasil validasi dapat dilihat pada lampiran 4.

c. Uji Reliabilitas

Pengujian realibilitas instrumen dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan test-retest, equivalen, dan gabungan keduanya. Secara internal realibilitas instrumen dapat diuji dengan

menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu. Uji reliabilitas dilakukan dengan alat bantu SPSS versi 16.0. Uji reliabilitas dilakukan dengan jumlah pertanyaan 20 item yang terdapat dalam angket pengetahuan tentang teknik dasar renang.

Tabel 3. Uji Reliabilitas

Variable	Cronbach's Alpha	Keterangan
Tingkat pemahaman siswa tentang teknik dasar renang	0,810	reliabel

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa butir pertanyaan adalah reliable karena mempunyai nilai *Cronbach's Alpha* > 0,60. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada lampiran 4.

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrument, maka diperoleh butir-butir pertanyaan sebagai instrument yang valid dan reliable sejumlah 19 butir soal (item).

d. Tingkat Kesukaran Soal

Menurut Arifin (2016:266) tingkat kesukaran soal adalah pengukuran seberapa besar derajat kesukaran suatu soal. Menganalisis tingkat kesukaran soal artinya mengkaji soal soal mana yang termasuk mudah, sedang, dan sukar. Untuk menyusun soal tes sebaiknya digunakan butir soal yang tingkat kesukarannya berimbang, yaitu sukar= 25%, sedang = 50%, dan sukar= 25%. Rumus tingkat kesukaran (P) menurut Arikunto (2013:208) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{B}{JS}$$

Keterangan :

P : Indeks kesukaran/tingkat kesukaran

B : banyaknya siswa yang menjawab soal itu dengan benar

JS : jumlah seluruh siswa peserta tes

Kriteria yang digunakan adalah semakin kecil indeks yang diperoleh, makin sulit soal tersebut. Sebaliknya, semakin besar indeks yang diperoleh maka semakin mudah soal tersebut. Kriteria indeks kesulitan soal adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Kriteria Tingkat Kesukaran

0,00-0,30	Soal kategori sukar
0,31-0,70	Soal kategori sedang
0,71-1,00	Soal kategori mudah

e. Daya Pembeda

Menurut Sudijono (2011:385) daya pembeda adalah kemampuan suatu butir item tes hasil belajar untuk dapat membedakan antara *testee* yang berkemampuan tinggi dengan *testee* yang berkemampuan rendah, dalam menganalisis daya pembeda soal bentuk objektif dan bentuk uraian dilakukan dengan cara berbeda.

Untuk tes bentuk objektif Arikunto (2013:214) dapat dilakukan dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$D = P_A - P_B$$

Keterangan:

D : daya beda yang dicari

P_A : proporsi kelompok atas yang benar (ingat P, sebagai indeks kesukaran)

P_B : proporsi kelompok bawah yang menjawab benar

Tabel 5. Klasifikasi Daya Pembeda

0,00-0,19	Jelek (poor)
0,20-0,39	Cukup (satisfactory)
0,40-0,69	Baik (good)
0,70-1,00	Baik sekali (excellent)
Negatif	Semuanya tidak baik, jadi semua butir soal yang mempunyai nilai D negative sebaiknya diulang saja

Tabel 6. Kisi-kisi Instrument Tes Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X terhadap Teknik Dasar Renang SMA Negeri 2 Playen TA 2018/2019

Variabel	Faktor	Indikator	Nomor Butir Soal	Item Soal
Tingkat Pemahaman Teknik Dasar Renang Kelas X Siswa SMA Negeri 2 Playen TA 2018/2019	1. Renang	Menguraikan pemahaman tentang renang	1, 2, 3, 4, 5	5
	2. Teknik dasar renang	a. Menguraikan gerakan renang gaya crawl b. Menguraikan gerakan renang gaya dada c. Menguraikan gerakan renang gaya punggung	6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19	14
Jumlah				19

3. Teknik Pengambilan Data

Pada penelitian ini untuk mengumpulkan data peneliti menggunakan salah satu instrumen yaitu dengan tes. Menurut Suharsimi 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 Suharsimi 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 besertaimbangan 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.

Teknik pengambilan data dengan cara memberikan soal objektif yang berisi tentang teknik dasar renang kepada siswa kelas X SMAN 2 Playen Kabupaten Gunungkidul TA 2018/2019 yang telah terpilih menjadi sampel penelitian.

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Terhadap Teknik Dasar Renang TA 2018/2019

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Untuk mencari besarnya frekuensi relatif (persentase) menurut Sudijono (2006: 40) dengan rumus sebagai berikut:

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

Keterangan :

P = Angka presentase

F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Jumlah Subjek

Tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap teknik dasar renang di SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 dikategorikan melalui kemampuan dalam menjawab benar 19 item pertanyaan yang terdapat di dalam angket pengetahuan tentang teknik dasar renang dengan rentang skor 0-1, setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 0 (jawaban salah), dan skor 1 (jawaban benar), sehingga responden memiliki kemungkinan untuk memperoleh skor minimal 0 dan skor maksimal 19.

Kriteria dalam penskoran data tiap faktor dapat diketahui dengan melakukan pengkategorian sesuai dengan instrumen. Agar memudahkan untuk mengidentifikasi dan pendeskripsian setiap faktor dalam penelitian ini didasarkan

pada nilai *mean* (M) dan *standar deviasi* (α) dengan menggunakan skala lima. Penentuan nilai *mean* dan *standar deviasi* menggunakan alat bantu SPSS versi 16.0.

Tabel 7. Perhitungan Kategorisasi

No	Interval skor	Kategori
1	$M + 1,5 SD < X$	Sangat tinggi
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5	$X < M - 1,5 SD$	Sangat rendah

Keterangan :

M : Mean

SD : Standar Deviasi

X : Subjek

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan terhadap jumlah responden sebanyak 100 siswa yang merupakan hasil *random sampling* dari 189 siswa keseluruhan populasi yang ada di kelas X SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap teknik dasar renang di SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019.

Pengambilan data tingkat pemahaman siswa kelas X tentang teknik dasar renang menggunakan instrument yang terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan jumlah pertanyaan 20 item yang terdapat dalam angket pengetahuan tentang teknik dasar renang, rentang skor 0-1, skor 0 untuk jawaban salah dan skor 1 untuk jawaban benar. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan jumlah responden 100 siswa kelas X SMA Mujahidin. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan 2 kali pengambilan data dikarenakan pada saat pengambilan data pertama, didapatkan 6 item pertanyaan yang tidak valid dari 20 soal dan hanya 13 item soal yang valid, kemudian instrument dikaji ulang dan dilakukan pengambilan data kedua. Pengambilan data kedua, didapatkan 1 item pertanyaan tidak valid dari 20 soal dan 19 item pertanyaan valid dengan nilai reliabilitas sebesar 0,810. Dari hasil uji validitas dan reliabilitas didapatkan instrument dengan 19 item pertanyaan yang kemudian digunakan untuk pengambilan data uji tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap teknik dasar renang di SMA Negeri 2 Playen.

Tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap teknik dasar renang di SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 dikategorikan melalui kemampuan dalam menjawab benar 19 item pertanyaan yang terdapat di dalam angket pengetahuan tentang teknik dasar renang dengan rentang skor 0-1, setiap jawaban item pertanyaan memiliki peluang skor 0 (jawaban salah), dan skor 1 (jawaban benar), sehingga responden memiliki kemungkinan untuk memperoleh skor minimal 0 dan skor maksimal 19. Selanjutnya, jawaban benar dihitung dan dikategorikan ke dalam 5 (lima) kategori untuk menentukan tingkat pemahaman terhadap teknik dasar renang. Kategori tersebut yaitu tingkat pemahaman sangat tinggi, tingkat pemahaman tinggi, tingkat pemahaman sedang, tidak pemahaman rendah, tingkat pemahaman sangat rendah.

Berdasarkan hasil penelitian dari 100 subjek penelitian diperoleh nilai *minimum* = 6, nilai *maximum* = 16, *mean* = 10,58, dan *standar deviasi* = 1,75.

Hasil penelitian akan dideskripsikan seperti tabel dibawah ini:

Tabel 8. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data	Minimum	Maximum	Mean	Std. Dev
Tingkat Pemahaman Siswa	6,00	16,00	10,58	1,75
Faktor Renang	2,00	5,00	4,34	0,76
Faktor Teknik Dasar Renang	3,00	12,00	6,24	1,56

1. Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Teknik Dasar Renang

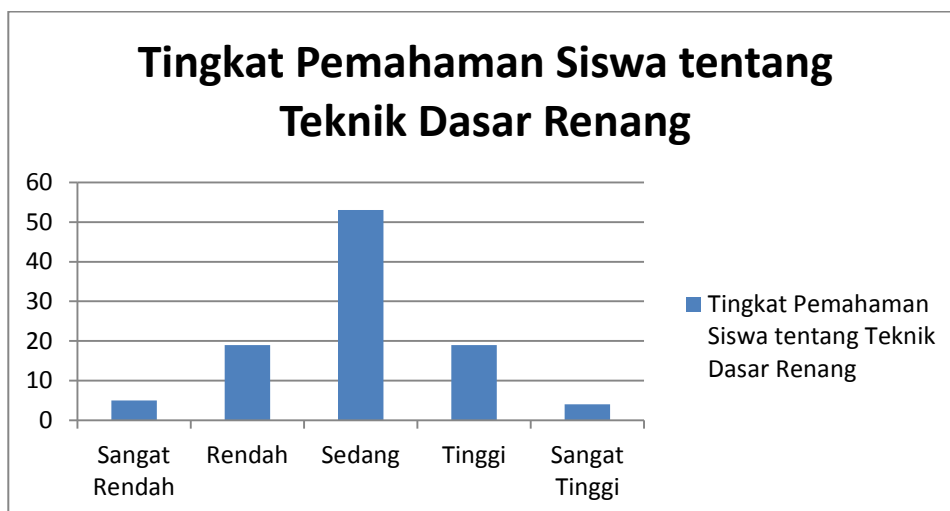
Data hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dengan menggunakan teknik perhitungan persentase. Analisis deskriptif pada data tingkat pemahaman diperoleh nilai maksimum sebesar 16 dan nilai

minimum sebesar 6 dari 19 butir pertanyaan. Secara keseluruhan 19 butir pertanyaan tersebut terdiri dari faktor renang dan faktor teknik dasar renang. Perhitungan deskriptif data tingkat pengetahuan siswa kelas X terhadap pemahaman teknik dasar renang di SMAN 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 menghasilkan *mean* sebesar 10,58 dan *standar deviasi* sebesar 1,75. Kategori tingkat pemahaman siswa terhadap teknik dasar renang ditentukan berdasarkan *mean* dan *standar deviasi* dari hasil perhitungan deskriptif. Hasil pengkategorian data tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap teknik dasar renang di SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Kategorisasi Data Tingkat Pemahaman

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$13,20 < X$	4	4	Sangat Tinggi
$11,53 < X \leq 13,20$	19	19	Tinggi
$9,71 < X \leq 11,45$	53	53	Sedang
$7,96 < X \leq 9,71$	19	19	Rendah
$X \leq 7,96$	5	5	Sangat Rendah
Total	100	100,00 %	

Selanjutnya, distribusi frekuensi tingkat pemahaman siswa tentang teknik dasar renang pada siswa kelas X di SMAN 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 dapat digambarkan dalam diagram berikut:



Gambar 16. Diagram Pemahaman Siswa Terhadap Teknik Dasar Renang

2. Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Renang (Faktor 1)

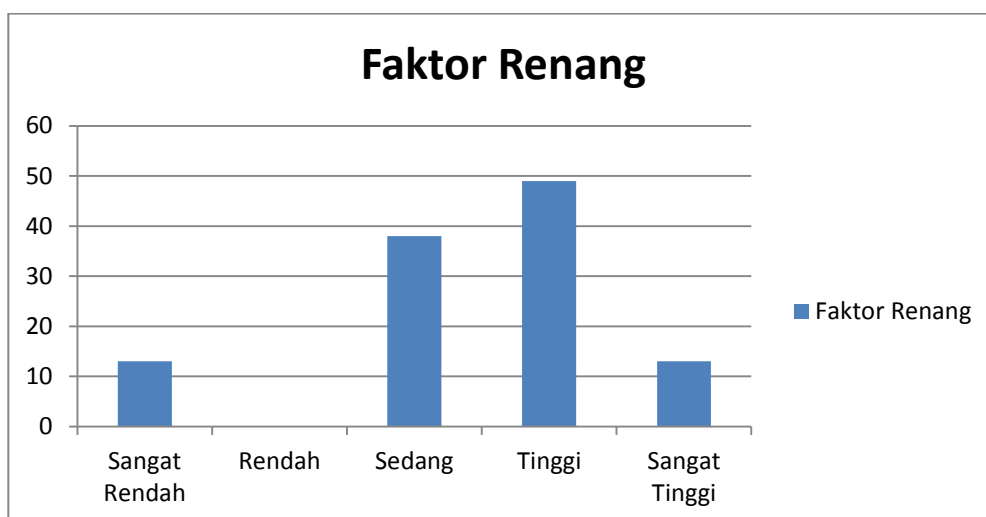
Tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap renang di SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 dikategorikan melalui kemampuan responden dalam menjawab secara benar 5 item pertanyaan yang terdapat dalam angket nomor 1-5. Setiap jawaban dari masing-masing item pertanyaan memungkinkan responden memiliki peluang skor 0 untuk jawaban salah dan skor 1 untuk jawaban benar, sehingga setiap responden memiliki kemungkinan skor minimal 0 dan skor maksimal 5.

Faktor renang merupakan faktor pertama yang terdapat dalam tingkat pemahaman siswa kelas X tentang teknik dasar renang di SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019. Pada penelitian ini faktor renang dijabarkan ke dalam 5 butir pertanyaan. Perhitungan dilakukan dari hasil skor yang diperoleh masing-masing responden, didapatkan *mean* sebesar 4,34 dan nilai *standar deviasi* sebesar 0,75. Nilai *mean* dan *standar deviasi* digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data faktor renang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Data Faktor Renang

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$5,47 < X$	0	0	Sangat Tinggi
$4,71 < X \leq 5,47$	49	49	Tinggi
$3,96 < X \leq 4,71$	38	38	Sedang
$3,21 < X \leq 3,96$	0	0	Rendah
$X \leq 3,21$	13	13	Sangat Rendah
Total	100	100,00 %	

Selanjutnya, distribusi frekuensi tingkat pemahaman siswa tentang renang pada siswa kelas X di SMAN 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 dapat digambarkan dalam diagram berikut:



Gambar 17. Diagram Faktor Renang

3. Tingkat Pemahaman Siswa Tentang Teknik Dasar Renang (Faktor 2)

Tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap teknik dasar renang di SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 dikategorikan melalui kemampuan responden dalam menjawab secara benar 14 item pertanyaan yang terdapat dalam angket nomor 6-19. Setiap jawaban dari masing-masing item pertanyaan memungkinkan responden memiliki peluang skor 0 untuk jawaban salah dan

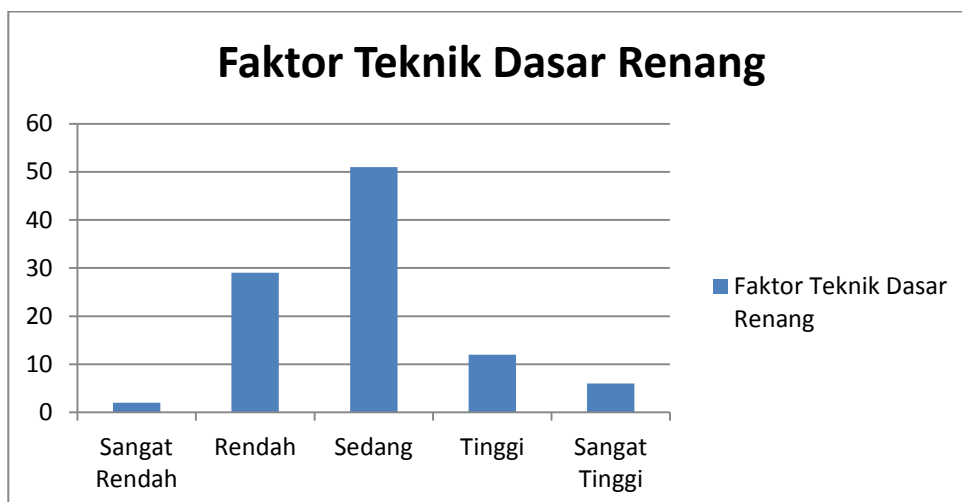
skor 1 untuk jawaban benar, sehingga setiap responden memiliki kemungkinan skor minimal 0 dan skor maksimal 14.

Faktor teknik dasar renang merupakan faktor kedua yang terdapat dalam tingkat pemahaman siswa kelas X tentang teknik dasar renang di SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019. Pada penelitian ini faktor teknik dasar renang dijabarkan ke dalam 14 butir pertanyaan. Perhitungan dilakukan dari hasil skor yang diperoleh masing-masing responden, didapatkan *mean* sebesar 6,24 dan nilai *standar deviasi* sebesar 1,56. Nilai *mean* dan *standar deviasi* digunakan sebagai dasar pengkategorian data. Hasil pengkategorian data faktor renang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Kategorisasi Data Faktor Teknik Dasar Renang

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$8,58 < X$	6	6	Sangat Tinggi
$7,01 < X \leq 8,58$	12	12	Tinggi
$5,46 < X \leq 7,01$	51	51	Sedang
$3,90 < X \leq 5,46$	29	29	Rendah
$X \leq 3,90$	2	2	Sangat Rendah
Total	100	100,00 %	

Selanjutnya, distribusi frekuensi tingkat pemahaman siswa tentang renang pada siswa kelas X di SMAN 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 dapat digambarkan dalam diagram berikut:



Gambar 18. Diagram Faktor Teknik Dasar Renang

B. Pembahasan

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi tingkat pemahaman siswa kelas X terhadap teknik dasar renang di SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 dapat diketahui bahwa sebanyak 4 siswa (4 %) mempunyai kategori sangat tinggi, sebanyak 19 siswa (19 %) mempunyai kategori tinggi, sebanyak 53 siswa (53%) mempunyai kategori sedang, sebanyak 19 siswa (19 %) mempunyai kategori rendah, dan sebanyak 5 siswa (5 %) mempunyai kategori sangat rendah. Pada dasarnya, kategori pemahaman siswa tentang teknik dasar renang merupakan hasil dari penggabungan dari 2 (dua) faktor, yaitu faktor renang dan faktor teknik dasar renang. Faktor tingkat pemahaman siswa terhadap renang (faktor 1) mayoritas berkategori tinggi (49 %) dan faktor tingkat pemahaman siswa terhadap teknik dasar renang (faktor 2) mayoritas berkategori sedang (51 %).

1. Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Renang (Faktor 1)

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi tingkat pemahaman terhadap renang (faktor 1) pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Playen Tahun

Ajaran 2018/2019 dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa sebanyak 49 siswa (49 %) berkategori tinggi, sedangkan sisanya sebanyak 38 siswa (38 %) berkategori sedang dan sebanyak 13 siswa (13 %) berkategori sangat rendah.

2. Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Teknik Dasar Renang (Faktor 2)

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi tingkat pemahaman terhadap teknik dasar renang (faktor 2) pada siswa kelas X di SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa sebanyak 51 siswa (51 %) berkategori sedang, sedangkan sisanya sebanyak 6 siswa (6 %) berkategori sangat tinggi, sebanyak 12 siswa (12 %) berkategori tinggi, sebanyak 29 siswa (29 %) berkategori rendah, dan sebanyak 2 siswa (2 %) berkategori sangat rendah.

Hasil analisis dari masing-masing faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman teknik dasar renang siswa kelas X SMA Negeri 2 Playen diketahui bahwa hasil analisis pemahaman pada faktor renang (faktor 1) sebagian besar mempunyai presentase sebesar 49 % pada kategori tinggi, hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 mempunyai tingkat pemahaman yang tinggi terhadap renang. Sedangkan hasil analisis pemahaman pada faktor teknik renang (faktor 2) sebagian besar mempunyai presentase sebesar 51 % pada kategori sedang, hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 mempunyai tingkat pemahaman yang sedang terhadap teknik dasar renang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh tingkat pemahaman teknik dasar renang siswa kelas X SMA Negeri 2 Playen Tahun Ajaran 2018/2019 yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 4 %, kategori tinggi sedang sebesar 19 %, kategori sedang sebesar 53 %, kategori rendah sebesar 19 %, kategori sangat rendah sebesar 5 %.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada berbagai pihak, sehingga dapat berimplikasi pada:

1. Adanya rencana dari berbagai pihak, termasuk guru dan siswa untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tentang teknik dasar renang.
2. Adanya upaya dari guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yang dapat menarik minat siswa untuk dapat berpartisipasi secara aktif dalam pembelajaran, khususnya tentang pembelajaran teknik dasar renang.
3. Adanya semangat siswa dalam mempelajari dan memahami teknik dasar renang.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan optimal, akan tetapi masih terdapat beberapa kekurangan dan keterbatasan dalam pelaksanaannya. Diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Pada saat uji coba instrument, terdapat instrument yang tidak valid dan reliable sehingga instrumen tersebut digugurkan. Hanya instrument yang valid dan reliable yang digunakan untuk pengambilan data.
2. Kurangnya antusias beberapa siswa dalam menjawab pertanyaan, sehingga terdapat jawaban yang asal-asalan pada angket penelitian.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian ini, maka saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan kualitas pembelajaran tentang teknik dasar renang harus ditingkatkan, peningkatan tersebut dapat berupa pembuatan model pembelajaran dan praktik secara langsung agar hasil yang diperoleh dapat maksimal, sehingga tingkat pemahaman siswa tentang teknik dasar renang meningkat.
2. Pemanfaatan waktu yang efektif dalam pembelajaran penjasorkes, sehingga pemahaman teori maupun praktik tentang teknik dasar renang dapat meningkat dan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z. 2016. *Evaluasi Pembelajaran (Prinsip, Teknik, dan Prosedur)*, Cetakan Kedelapan, Jakarta: Rosda Karya.
- Sudijono, A. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sudijono, A. (2006). *Pengantar Statistika Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Suryobroto, A.S. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Abdoelah, A. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya
- Utama, A.M.B. (2011). *Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Jasmani Bermain dalam Pendidikan Jasmani*. POR FIK-UNY. JPJI, 3.
- Prasetyo, B. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Pers
- Daryanto. (2012). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fitriyanti. (2007). "Pemahaman Peserta Pembekalan Guru Kelas/Agama dalam Mata Pelajaran Penjas Terhadap Pendidikan Jasmani SD Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY). *Skripsi*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Sugiyanto, FX & Supriyanto, A. (2004). *Mekanika Renang, Start dan Pembalikan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Muhajir. (2004). *PENDIDIKAN JASMANI Teori dan Praktik Jilid 1*. Penerbit Erlangga. Bandung
- Muhajir. (2004). *PENDIDIKAN JASMANI Teori dan Praktik Jilid 2*. Penerbit Erlangga. Bandung
- Purwanto, N. (2013). *Prinsip-prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rithaudin, A., & Sari, I.P.T.P. Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. JPJI, 3, 33-38.
- Hastuti, T. Pemahaman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FIK UNY Angkatan 2010 Terhadap Peraturan Permainan Bolabasket. JPJI, 3, 134-143.

- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini, Kajian Para Pakar*. Jakarta: Depdiknas
- Harjanto. (1997). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta
- Husdarta. (2014). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Lanum. R. (2007). "Persepsi Siswa SMA Muhamadiyah Bantul terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli". *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sulistiyono, T. (2013). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Thomas, D.G. (2006). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sanjaya, W. (2013). *Kurikulum dan Pembelajaran: Teori dan Praktik Pengembangan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan(KTSP)*. Jakarta: Kencana
- Sugiyono, (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, S. (2016). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Jahja, Y. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Grup

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin 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 : 05.30/UN.34.16/PP/2019. 10 Mei 2019
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada Yth.
Kepala SMA Negeri 2 Playen
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 : Isnan Iriyanto
NIM : 13602241105
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Hedi Ardiyanto H., M.Or.
NIP : 1977021820081002
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : Mei s/d Juni 2019
Tempat : SMA Negeri 2 Playen, Jln. Wonosari-Yogya Logandeng Playen Gunungkidul.
Judul Skripsi : Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Tentang Teknik Dasar Renang di SMA Negeri 2 Playen 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 2. *Expert Judgement*

SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Drs. Subagyo, M.Pd.

NIP :19561107 1982031 003

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrument dan butir soal yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

“Tingkat Pemahaman Siswa Kelas X Tentang Teknik Dasar Renang di SMA Negeri 2 Playen T.A 2018/2019”

Lembar instrument tersebut disusun oleh:

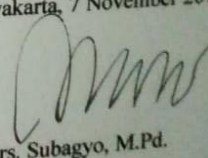
Nama : Isnan Iriyanto

NIM :13601241105

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

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 7 November 2018


Dr. Drs. Subagyo, M.Pd.

NIP. 19561107 1982031 003

Lampiran 3. Instrumen Tes Ujicoba Penelitian

Tes Obyektif Tingkat Pemahaman Siswa

Tentang Teknik Dasar Renang

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan cara memberi tanda (X) pada opsi jawaban yang tepat!

1. Berikut ini adalah gaya dalam renang, **kecuali**:
 - a. Gaya dada
 - b. Gaya crawl
 - c. Gaya meluncur
 - d. Gaya punggung

2. Gerakan badan pada saat berenang sebaiknya:
 - a. Stream line (sejajar permukaan air)
 - b. Vertical
 - c. Menyelam
 - d. Diagonal

3. Organisasi yang mengurus olahraga renang di Indonesia adalah:
 - a. PSSI
 - b. PRSI
 - c. IPSI
 - d. PBSI

4. Pada nomor 4 X 100 gaya ganti estafet satu regu diwakili oleh:
 - a. 4 perenang
 - b. 5 perenang
 - c. 6 perenang
 - d. 7 perenang

5. Berikut ini merupakan latihan dasar dalam berenang, **kecuali**:

- a. Berlatih lari sprint
 - b. Berlatih mengambil nafas
 - c. Berlatih gerakan tangan
 - d. Berlatih gerakan kaki
6. Dalam olahraga renang yang dimaksud dengan renang gaya crawl adalah:
- a. Posisi badan terlentang
 - b. Gerakan kaki naik turun secara bergantian
 - c. Gerakan kaki seperti katak
 - d. Gerakan tangan bersama-sama digerakan ke muka diatas air dan dikembalikan kebelakang secara serempak
7. Bagaimana gerakan badan pada perenang gaya crawl:
- a. Berguling mengikuti gerakan lengan
 - b. Naik turun
 - c. Telentang
 - d. Diam
8. Tahapan gerakan ayunan lengan pada renang gaya crawl dilakukan dengan cara
- a. Gerakan menarik (pull)
 - b. Gerakan mendorong (push)
 - c. Gerakan menarik (pull), dan mendorong (push)
 - d. Gerakan menarik (pull), mendorong (push), dan istirahat (recovery)
9. Pengambilan nafas dalam renang gaya crawl adalah:
- a. Memutar kepala ke samping
 - b. Menengadahkan kepala keatas
 - c. Menghadapkan kepala tegak lurus dengan permukaan air
 - d. Meluruskan kepala ke bawah
10. Gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah:
- a. Memutar permukaan air
 - b. Menekan permukaan air
 - c. Naik turun memukul permukaan air
 - d. Mendorong permukaan air
11. Kedua tangan di dorong ke muka bersama-sama dari arah dada merupakan teknik renang:
- a. Gaya kupu-kupu

- b. Gaya punggung
 - c. Gaya dada
 - d. Gaya bebas
12. Pukulan kaki mencambuk pada renang gaya dada dilakukan dengan:
- a. Bergantian
 - b. Terputus
 - c. Lambat
 - d. Cepat
13. Perbandingan gerakan tungkai dan gerakan lengan dalam renang gaya dada adalah:
- a. Satu tungkai satu lengan
 - b. Satu tungkai dua lengan
 - c. Dua tungkai dua lengan
 - d. Dua tungkai satu lengan
14. Berikut ini adalah 3 fase gerakan kaki dalam renang gaya dada, **kecuali**:
- a. Kedua kaki lurus
 - b. Lutut ditarik ke samping
 - c. Kedua tumit tetap rapat
 - d. Kedua kaki diam
15. Untuk mencapai tingkat kecepatan maksimal dari renang gaya dada yaitu:
- a. Kedua kaki menutup lurus kebelakang
 - b. Kedua kaki terbuka selebar bahu
 - c. Kedua kaki mengerjakan tendangan
 - d. Kedua kaki mengerjakan tendangan dan menutup lurus kebelakang
16. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air dinamakan gaya:
- a. Kupu-kupu
 - b. Punggung
 - c. Dada
 - d. Bebas
17. Kesulitan utama dalam melakukan renang gaya punggung terletak pada:
- a. Gerakan tungkai
 - b. Gerakan lengan
 - c. Sikap badan
 - d. Pernafasan

18. Gerakan lengan dan kaki dalam gaya punggung serupa dengan gaya:
- Kupu-kupu
 - Crawl
 - Dada
 - Meluncur
19. Pada nomor perlombaan renang gaya punggung, perenang melakukan posisi start:
- Di dalam air menghadap dinding kolam
 - Di atas balok lompat
 - Di atas balok start
 - Di bawah balok start
20. Pada gerakan dayungan lengan pada gaya punggung, yang masuk terlebih dahulu ke dalam air adalah:
- Telapak tangan
 - Jari kelingking
 - Punggung tangan
 - Ibu jari

Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas

Data Hasil Uji Coba 1

Your trial period for SPSS for Windows will expire in 14 days.

RELIABILITY

```
/VARIABLES=B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13 B14 B15 B16 B17 B18 B19 B20
```

```
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
```

```
/MODEL=ALPHA
```

```
/SUMMARY=TOTAL.
```

Reliability

Notes

Output Created		24-Mar-2019 16:10:08
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	28
	Matrix Input	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.

	Cases Used		Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.
Syntax			RELIABILITY /VARIABLES=B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13 B14 B15 B16 B17 B18 B19 B20 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.
Resources	Processor Time		00:00:00.015
	Elapsed Time		00:00:00.015

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	28	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	28	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.835	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	14.21	16.026	.560	.821
B2	14.14	16.571	.474	.826
B3	14.14	16.720	.421	.828
B4	14.25	16.120	.497	.824
B5	14.11	17.284	.264	.834
B6	14.43	16.032	.443	.827
B7	14.21	16.323	.467	.825
B8	14.29	16.952	.240	.836
B9	14.29	16.582	.342	.831
B10	14.21	16.619	.376	.830
B11	14.29	15.989	.509	.823
B12	14.18	16.819	.345	.831
B13	14.36	15.646	.567	.820
B14	14.21	16.397	.444	.826
B15	14.32	15.856	.526	.822

B16	14.25	16.120	.497	.824
B17	14.14	17.312	.214	.836
B18	14.39	15.951	.472	.825
B19	14.36	17.053	.194	.839
B20	14.21	16.693	.353	.831

RELIABILITY

/VARIABLES=B1 B2 B3 B4 B6 B7 B9 B10 B11 B12 B13 B14 B15 B16 B18 B20

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA

/SUMMARY=TOTAL.

Reliability

Notes

Output Created	24-Mar-2019 16:11:20	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>

	N of Rows in Working Data File		28
	Matrix Input		
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.	
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=B1 B2 B3 B4 B6 B7 B9 B10 B11 B12 B13 B14 B15 B16 B18 B20 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.	
Resources	Processor Time		00:00:00.031
	Elapsed Time		00:00:00.015

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%

Cases	Valid	28	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	28	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.841	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	11.11	12.766	.512	.830
B2	11.04	13.221	.433	.834
B3	11.04	13.221	.433	.834
B4	11.14	12.720	.495	.830
B6	11.32	12.522	.475	.832
B7	11.11	12.840	.486	.831
B9	11.18	13.263	.297	.842

B10	11.11	13.062	.408	.835
B11	11.18	12.374	.582	.825
B12	11.07	13.476	.294	.840
B13	11.25	12.194	.598	.824
B14	11.11	12.914	.460	.832
B15	11.21	12.323	.575	.825
B16	11.14	12.794	.470	.832
B18	11.29	12.582	.465	.832
B20	11.11	13.358	.307	.840

RELIABILITY

/VARIABLES=B1 B2 B3 B4 B6 B7 B10 B11 B13 B14 B15 B16 B18 B20

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA

/SUMMARY=TOTAL.

Reliability

Notes

Output Created	24-Mar-2019 16:16:06	
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0

	Filter	<none>	
	Weight	<none>	
	Split File	<none>	
	N of Rows in Working Data File		28
	Matrix Input		
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.	
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure.	
Syntax		RELIABILITY /VARIABLES=B1 B2 B3 B4 B6 B7 B10 B11 B13 B14 B15 B16 B18 B20 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.	
Resources	Processor Time		00:00:00.031
	Elapsed Time		00:00:00.017

[DataSet0]

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	28	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	28	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.840	14

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	9.57	10.698	.499	.828
B2	9.50	11.148	.405	.834
B3	9.50	11.074	.437	.832
B4	9.61	10.544	.524	.827

B6	9.79	10.323	.513	.827
B7	9.57	10.772	.471	.830
B10	9.57	10.847	.442	.832
B11	9.64	10.238	.607	.821
B13	9.71	10.212	.573	.823
B14	9.57	10.995	.386	.835
B15	9.68	10.300	.561	.824
B16	9.61	10.840	.415	.834
B18	9.75	10.491	.466	.831
B20	9.57	11.069	.358	.837

Data Hasil Uji Coba 2

No	Nama Siswa	Bentuk Soal																				Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Abdul Rasyid R.	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	
2	Adhil Prizanto	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	
3	Almelya Romadhoni	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Alfira Luthfa N	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
5	Alya Khaznah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
6	Andica Purifa Afif	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	
7	Anindya Jansagran	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	
8	Ariska Nur Afi	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	
9	Baqia Haris Adhani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
10	Bella Novita Sari	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	
11	Bering Seta Anisa	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
12	Dias Aprissa	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	
13	Eka Tri w	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
14	Fathan Kaif Dedy	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
15	Iryud Al Mucharom	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	
16	Moh Rizal Akbar	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	
17	Renzidi Firmansyah	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	
18	Shiba Haris Adhani	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
19	Sindi Rubrawati	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
20	Siti Nur Okaviani	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	
21	Umar Abdul Aziz	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	
22	Vera Walba	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	
23	Yudha Dwi R.	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	
24	Yumar Fauzan A.	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	
25	Zalfa Rosvidanus Shofikah	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	25	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	25	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.810	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
B1	14.92	12.827	.587	.790
B2	14.84	13.557	.427	.800
B3	14.84	13.723	.357	.803
B4	14.92	13.243	.438	.799
B5	14.84	13.640	.392	.802
B6	15.08	13.327	.320	.806
B7	14.88	13.527	.379	.802

B8	15.00	13.333	.349	.804
B9	15.00	13.333	.349	.804
B10	14.92	13.493	.350	.803
B11	14.92	13.493	.350	.803
B12	14.88	13.443	.411	.800
B13	15.00	13.000	.454	.797
B14	14.88	13.693	.317	.805
B15	14.96	13.290	.387	.801
B16	14.92	13.327	.408	.800
B17	14.88	13.610	.348	.803
B18	15.04	13.290	.344	.804
B19	15.08	13.410	.295	.808
B20	14.88	13.610	.348	.803

Tabel Ringkasan Hasil Uji Coba Validitas Dan Reliabilitas

Indikator	No. Butir	r Hitung	Ket	r minimal	Kesimpulan
Renang	1	.587	>	0.3	Valid
	2	.427	>	0.3	Valid
	3	.357	>	0.3	Valid
	4	.438	>	0.3	Valid
	5	.392	>	0.3	Valid
Teknik dasar renang	6	.320	>	0.3	Valid
	7	.379	>	0.3	Valid
	8	.349	>	0.3	Valid
	9	.349	>	0.3	Valid
	10	.350	>	0.3	Valid
	11	.350	>	0.3	Valid
	12	.411	>	0.3	Valid
	13	.454	>	0.3	Valid
	14	.317	>	0.3	Valid
	15	.387	>	0.3	Valid
	16	.408	>	0.3	Valid
	17	.348	>	0.3	Valid
	18	.344	>	0.3	Valid
	19	.295	<	0.3	Gugur
	20	.348	>	0.3	Valid

Lampiran 5. Instrumen Tes Penelitian

Tes Obyektif Tingkat Pemahaman Siswa

Tentang Teknik Dasar Renang

Nama :

Kelas :

Jenis Kelamin :

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan cara memberi tanda (X) pada opsi jawaban yang tepat!

1. Berikut ini adalah gaya dalam renang, **kecuali**:
 - e. Gaya dada
 - f. Gaya crawl
 - g. Gaya meluncur
 - h. Gaya punggung

2. Gerakan badan pada saat berenang sebaiknya:
 - e. Stream line (sejajar permukaan air)
 - f. Vertical
 - g. Menyelam
 - h. Diagonal

3. Organisasi yang mengurus olahraga renang di Indonesia adalah:
 - e. PSSI
 - f. PRSI
 - g. IPSI
 - h. PBSI

4. Pada nomor 4 X 100 gaya ganti estafet satu regu diwakili oleh:
 - e. 4 perenang
 - f. 5 perenang
 - g. 6 perenang
 - h. 7 perenang

5. Berikut ini merupakan latihan dasar dalam berenang, **kecuali**:

- e. Berlatih lari sprint
 - f. Berlatih mengambil nafas
 - g. Berlatih gerakan tangan
 - h. Berlatih gerakan kaki
6. Dalam olahraga renang yang dimaksud dengan renang gaya crawl adalah:
- e. Posisi badan terlentang
 - f. Gerakan kaki naik turun secara bergantian
 - g. Gerakan kaki seperti katak
 - h. Gerakan tangan bersama-sama digerakan ke muka diatas air dan dikembalikan kebelakang secara serempak
7. Bagaimana gerakan badan pada perenang gaya crawl:
- e. Meliuk-liuk
 - f. Naik turun
 - g. Telentang
 - h. Berguling mengikuti gerakan lengan
8. Tahapan gerakan ayunan lengan pada renang gaya crawl dilakukan dengan cara:
- e. Gerakan menarik (pull)
 - f. Gerakan mendorong (push)
 - g. Gerakan menarik (pull), dan mendorong (push)
 - h. Gerakan menarik (pull), mendorong (push), dan istirahat (recovery)
9. Pengambilan nafas dalam renang gaya crawl adalah:
- e. Memutar kepala ke samping
 - f. Menengadahkan kepala keatas
 - g. Menghadapkan kepala tegak lurus dengan permukaan air
 - h. Meluruskan kepala ke bawah
10. Gerakan kaki pada renang gaya crawl adalah:
- e. Memutar permukaan air
 - f. Menekan permukaan air
 - g. Naik turun memukul permukaan air
 - h. Mendorong permukaan air
11. Kedua tangan di dorong ke muka bersama-sama dari arah dada merupakan teknik renang:
- e. Gaya kupu-kupu

- f. Gaya punggung
 - g. Gaya dada
 - h. Gaya bebas
12. Pukulan kaki mencambuk pada renang gaya dada dilakukan dengan:
- e. Bergantian
 - f. Terputus
 - g. Lambat
 - h. Cepat
13. Perbandingan gerakan tungkai dan gerakan lengan dalam renang gaya dada adalah:
- e. Satu tungkai satu lengan
 - f. Satu tungkai dua lengan
 - g. Dua tungkai dua lengan
 - h. Dua tungkai satu lengan
14. Berikut ini adalah 3 fase gerakan kaki dalam renang gaya dada, **kecuali**:
- e. Kedua kaki lurus
 - f. Kedua kaki menendang bergantian
 - g. Lutut ditarik ke arah perut
 - h. Kedua tumit tetap rapat
15. Untuk mencapai tingkat kecepatan maksimal dari renang gaya dada yaitu:
- e. Kedua kaki menutup lurus kebelakang
 - f. Kedua kaki terbuka selebar bahu
 - g. Kedua kaki mengerjakan tendangan
 - h. Kedua kaki mengerjakan tendangan dan menutup lurus kebelakang
16. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air dinamakan gaya:
- e. Kupu-kupu
 - f. Punggung
 - g. Dada
 - h. Bebas
17. Kesulitan utama dalam melakukan renang gaya punggung terletak pada:
- e. Gerakan tungkai
 - f. Gerakan lengan
 - g. Posisi badan
 - h. Pernafasan

18. Gerakan lengan dan kaki dalam gaya punggung serupa dengan gaya:
- e. Kupu-kupu
 - f. Crawl
 - g. Dada
 - h. Meluncur
19. Pada gerakan dayungan lengan pada gaya punggung, yang masuk terlebih dahulu ke dalam air adalah:
- e. Telapak tangan
 - f. Pergelangan tangan
 - g. Punggung tangan
 - h. Siku

Lampiran 6. Angket Penelitian yang Telah di Jawab

Tes Obyektif Tingkat Pemahaman Siswa
Tentang Teknik Dasar Renang

Nama : Dhenial Nur Ismail
Kelas : X MIPA 2
Jenis Kelamin : Laki - laki

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan cara memberi tanda (X) pada opsi jawaban yang tepat!

- Berikut ini adalah gaya dalam renang, **kecuali**:
 - Gaya dada
 - Gaya crawl
 - Gaya meluncur
 - Gaya punggung
- Gerakan badan pada saat berenang sebaiknya:
 - Stream line (sejajar permukaan air)
 - Vertical
 - Menyelam
 - Diagonal
- Organisasi yang mengurus olahraga renang di Indonesia adalah:
 - PSSI
 - PRSI
 - IPSI
 - PBSI
- Pada nomor 4 X 100 gaya ganti estafet satu regu diwakili oleh:
 - 4 perenang
 - 5 perenang
 - 6 perenang
 - 7 perenang
- Berikut ini merupakan latihan dasar dalam berenang, **kecuali**:

- a. Berlatih lari sprint
 - b. Berlatih mengambil nafas
 - c. Berlatih gerakan tangan
 - d. Berlatih gerakan kaki
6. Dalam olahraga renang yang dimaksud dengan renang gaya crawl adalah:
- a. Posisi badan terlentang
 - b. Gerakan kaki naik turun secara bergantian
 - c. Gerakan kaki seperti katak
 - d. Gerakan tangan bersama-sama digerakan ke muka diatas air dan dikembalikan kebelakang secara serempak
7. Bagaimana gerakan badan pada perenang gaya crawl:
- a. Meliuk-liuk
 - b. Naik turun
 - c. Telentang
 - d. Berguling mengikuti gerakan lengan
8. Tahapan gerakan ayunan lengan pada renang gaya crawl dilakukan dengan cara:
- a. Gerakan menarik (pull)
 - b. Gerakan mendorong (push)
 - c. Gerakan menarik (pull), dan mendorong (push)
 - d. Gerakan menarik (pull), mendorong (push), dan istirahat (recovery)
9. Pengambilan nafas dalam renang gaya crawl adalah:
- a. Memutar kepala ke samping
 - b. Menengadahkan kepala keatas
 - c. Menghadapkan kepala tegak lurus dengan permukaan air
 - d. Meluruskan kepala ke bawah
10. Gerakan kaki pada renang gaya crawl adalah:
- a. Memutar permukaan air
 - b. Menekan permukaan air
 - c. Naik turun memukul permukaan air
 - d. Mendorong permukaan air
11. Kedua tangan di dorong ke muka bersama-sama dari arah dada merupakan teknik renang:
- a. Gaya kupu-kupu

- b. Gaya punggung
- c. Gaya dada
- d. Gaya bebas

12. Pukulan kaki mencambuk pada renang gaya dada dilakukan dengan:

- a. Bergantian
- b. Terputus
- c. Lambat
- d. Cepat

13. Perbandingan gerakan tungkai dan gerakan lengan dalam renang gaya dada adalah:

- a. Satu tungkai satu lengan
- b. Satu tungkai dua lengan
- c. Dua tungkai dua lengan
- d. Dua tungkai satu lengan

14. Berikut ini adalah 3 fase gerakan kaki dalam renang gaya dada, **kecuali**:

- a. Kedua kaki lurus
- b. Kedua kaki menendang bergantian
- c. Lutut ditarik ke arah perut
- d. Kedua tumit tetap rapat

15. Untuk mencapai tingkat kecepatan maksimal dari renang gaya dada yaitu:

- a. Kedua kaki menutup lurus kebelakang
- b. Kedua kaki terbuka selebar bahu
- c. Kedua kaki mengerjakan tendangan
- d. Kedua kaki mengerjakan tendangan dan menutup lurus kebelakang

16. Berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air dinamakan gaya:

- a. Kupu-kupu
- b. Punggung
- c. Dada
- d. Bebas

17. Kesulitan utama dalam melakukan renang gaya punggung terletak pada:

- a. Gerakan tungkai
- b. Gerakan lengan
- c. Posisi badan

d. Pernafasan

18. Gerakan lengan dan kaki dalam gaya punggung serupa dengan gaya:

- a. Kupu-kupu
- b. Crawl
- c. Dada
- d. Meluncur

19. Pada gerakan dayungan lengan pada gaya punggung, yang masuk terlebih dahulu ke dalam air adalah:

- a. Telapak tangan
- b. Pergelangan tangan
- c. Punggung tangan
- d. Siku

Lampiran 7. Data Penelitian

Resp	Butir Soal																			Jumlah
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	16
2	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	11
3	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	11
4	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	12
5	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	12
6	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	10
7	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	10
8	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	11
9	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11
10	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	9
11	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	12
12	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	10
13	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	9
14	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	10
15	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	13
16	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	12
17	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	11
18	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	11
19	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	11
20	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	10
21	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	10
22	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	11
23	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	13
24	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	11
25	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	11
26	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	11
27	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	11
28	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	12
29	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	9
30	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	10
31	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	10
32	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	10
33	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	10
34	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	10
35	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	14
36	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	10
37	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	12

38	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	13
39	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	13
40	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	13	
41	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	9
42	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	9
43	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	10
44	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	10
45	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	11
46	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	11
47	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	11
48	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	10
49	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	11
50	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	11
51	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	15
52	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	11
53	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	13
54	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	11
55	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	12
56	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	9
57	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	7
58	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	8
59	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	8
60	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	13
61	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	11
62	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	8
63	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	10
64	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	11
65	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	10
66	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	11
67	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	15
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	13
69	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	9
70	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	11
71	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	6
72	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	7
73	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	7
74	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	9
75	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	10
76	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	9
77	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	10
78	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	9

79	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	10
80	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	10
81	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	11
82	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	10
83	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	11
84	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	12
85	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	10
86	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	7
87	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	9
88	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	9
89	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	9
90	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	9
91	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	11
92	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	12
93	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	13
94	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	9
95	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	11
96	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	13
97	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	11
98	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	9
99	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	10
100	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	10

Hasil

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

Pemahaman

N	Valid	100
	Missing	0
Mean		10.5800
Median		11.0000
Mode		11.00
Std. Deviation		1.74761
Variance		3.054
Range		10.00
Minimum		6.00
Maximum		16.00
Sum		1058.00

Pemahaman

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	1.0	1.0	1.0
	7	4	4.0	4.0	5.0
	8	3	3.0	3.0	8.0
	9	16	16.0	16.0	24.0
	10	25	25.0	25.0	49.0
	11	28	28.0	28.0	77.0
	12	9	9.0	9.0	86.0
	13	10	10.0	10.0	96.0
	14	1	1.0	1.0	97.0
	15	2	2.0	2.0	99.0
	16	1	1.0	1.0	100.0

Pemahaman

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	1	1.0	1.0	1.0
	7	4	4.0	4.0	5.0
	8	3	3.0	3.0	8.0
	9	16	16.0	16.0	24.0
	10	25	25.0	25.0	49.0
	11	28	28.0	28.0	77.0
	12	9	9.0	9.0	86.0
	13	10	10.0	10.0	96.0
	14	1	1.0	1.0	97.0
	15	2	2.0	2.0	99.0
	16	1	1.0	1.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

Renang

N	Valid	100
	Missing	0
Mean		4.3400
Median		4.0000
Mode		5.00
Std. Deviation		.75505
Variance		.570
Range		3.00
Minimum		2.00
Maximum		5.00
Sum		434.00

Renang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	2.0	2.0	2.0
	3	11	11.0	11.0	13.0
	4	38	38.0	38.0	51.0
	5	49	49.0	49.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Frequencies

[DataSet0]

Statistics

Teknik

N	Valid	100
	Missing	0
Mean		6.2400
Median		6.0000
Mode		6.00
Std. Deviation		1.55778
Variance		2.427
Range		9.00
Minimum		3.00
Maximum		12.00
Sum		624.00

Teknik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	2	2.0	2.0	2.0
	4	11	11.0	11.0	13.0
	5	18	18.0	18.0	31.0
	6	28	28.0	28.0	59.0
	7	23	23.0	23.0	82.0
	8	12	12.0	12.0	94.0
	9	3	3.0	3.0	97.0
	10	2	2.0	2.0	99.0
	12	1	1.0	1.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data	Minimum	Maximum	Mean	Std. Dev
Tingkat Pemahaman Siswa	6,00	16,00	10,58	1,75
Faktor Renang	2,00	5,00	4,34	0,76
Faktor Teknik Dasar Renang	3,00	12,00	6,24	1,56

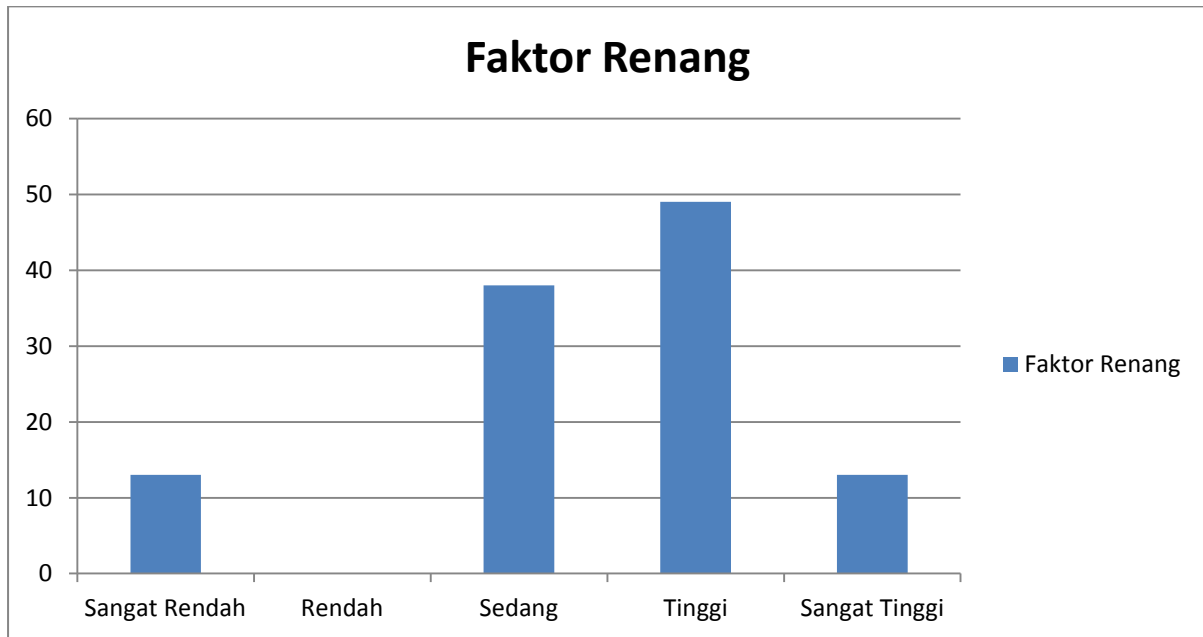
Kategorisasi Data Tingkat Pemahaman

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$13,20 < X$	4	4	Sangat Tinggi
$11,53 < X \leq 13,20$	19	19	Tinggi
$9,71 < X \leq 11,45$	53	53	Sedang
$7,96 < X \leq 9,71$	19	19	Rendah
$X \leq 7,96$	5	5	Sangat Rendah
Total	100	100,00 %	



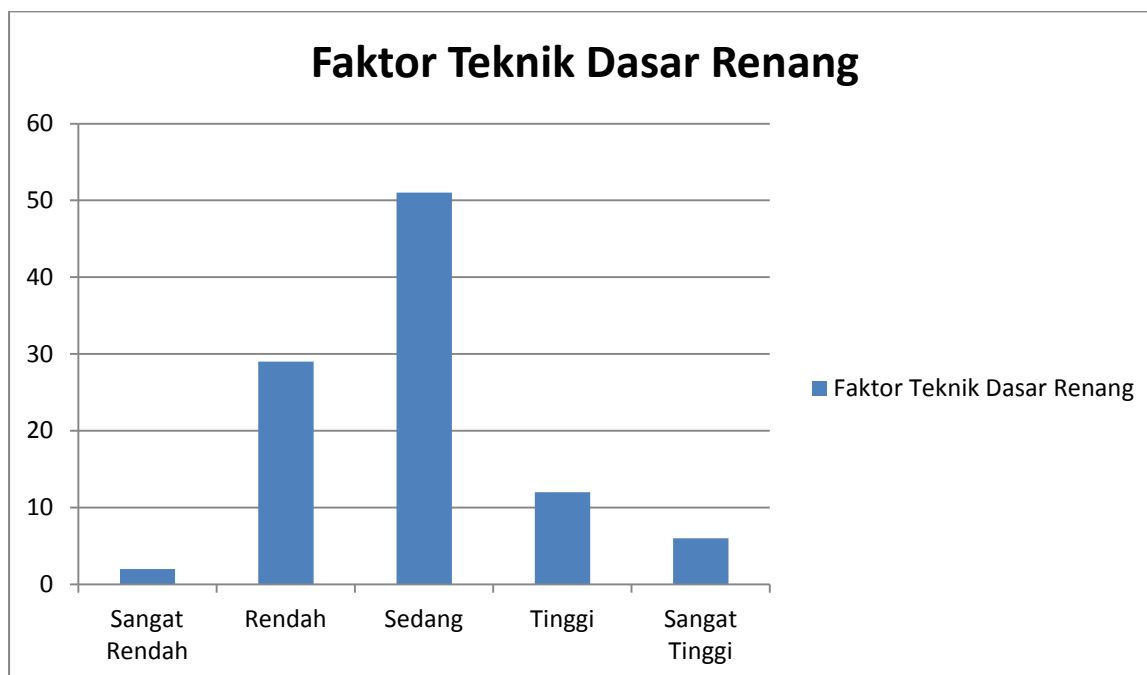
Kategorisasi Data Faktor Renang

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$5,47 < X$	0	0	Sangat Tinggi
$4,71 < X \leq 5,47$	49	49	Tinggi
$3,96 < X \leq 4,71$	38	38	Sedang
$3,21 < X \leq 3,96$	0	0	Rendah
$X \leq 3,21$	13	13	Sangat Rendah
Total	100	100,00 %	



Kategorisasi Faktor Teknik Dasar Renang

Interval	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
$8,58 < X$	6	6	Sangat Tinggi
$7,01 < X \leq 8,58$	12	12	Tinggi
$5,46 < X \leq 7,01$	51	51	Sedang
$3,90 < X \leq 5,46$	29	29	Rendah
$X \leq 3,90$	2	2	Sangat Rendah
Total	100	100,00 %	



Lampiran 8. Dokumentasi

