

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS VII SMP N 4 WATES
TERHADAP OLAHRAGA RENANG**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:

Hani Primantyo

NIM. 15601241018

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

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS VII SMP N 4 WATES
TERHADAP OLAHRAGA RENANG**

Disusun Oleh:

Hani Primantyo
NIM. 15601241018


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

Yogyakarta, Juli 2019

Mengetahui,
Ketua Program Studi


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

Disetujui,
Dosen Pembimbing,


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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hani Primantyo
NIM : 15601241018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TAS : Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates
terhadap Olahraga Renang

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, Juli 2019

Yang Menyatakan,



Hani Primantyo

NIM. 15601241018

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS VII SMP N 4 WATES
TERHADAP OLAHRAGA RENANG**

Disusun Oleh:

Hani Primantyo
NIM. 15601241018




Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 26 Juli 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. Ketua Penguji		16/8 2019
Nur Sita Utami, M.Or. Sekretaris Penguji		28 2019
Moch. Slamet, M.S. Penguji Utama		2/8 2019

Yogyakarta, 19 Agustus 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 0019

MOTTO

1. Tuhan tidak menuntut kita untuk sukses, tuhan hanya menyuruh kita berjuang tanpa henti (Emha Ainun Najib)
2. Usaha dan kerja keras adalah cara menuju sukses. Tetapi dengan Usaha, kerja keras, dan doa maka kesuksesan yang akan menghampiri (Hani Primantyo)

PERSEMBAHAN

Dengan rasa syukur yang begitu dalamnya, kupersembahkan karya ini untuk orang yang bermakna di hidup saya:

1. Kedua Orang tua, Bapak Slamet Riyanto dan ibu Suyatmi, kedua orang tuaku tercinta yang telah memberi saya kehidupan yang berarti, kasih sayang, perhatian dan fasilitas selama ini.
2. Adik saya Hajid Lutfi yang aku cintai terima kasih telah memberiku semangat sampai saat ini

TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS VII SMP N 4 WATES TERHADAP OLAHRAGA RENANG

Oleh:

Hani Primantyo

NIM. 15601241018

ABSTRAK

Penelitian ini di latarbelakangi dengan asumsi belum diketahuinya tingkat pemahaman siswa terhadap olahraga renang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas VII terhadap olahraga renang di SMP N 4 Wates tahun ajaran 2018/2019.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan angket dengan reliabilitas 0,815. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas VII di SMP Negeri 4 Wates Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 158 peserta didik, yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII terhadap olahraga di SMP Negeri 4 Wates Kabupaten Kulon Progo berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 6,4% (10 peserta didik), “rendah” sebesar 15,9% (25 peserta didik), “sedang” sebesar 56,3% (89 peserta didik), “tinggi” sebesar 13,9% (22 peserta didik), dan “sangat tinggi” sebesar 7,5% (12 peserta didik).

Kata kunci: *tingkat pemahaman, siswa kelas VII, olahraga renang*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Guntur, M.Pd., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.ED., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
4. Kepala Sekolah SMP Negeri 4 Wates Kabupaten Kulon Progo, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Staf dan peserta didik SMP Negeri 4 Wates Kabupaten Kulon Progo yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

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

Yogyakarta, Juli 2019

Penulis,



Hani Primantyo

NIM. 15601241018

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	8
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Pemahaman.....	9

2. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	16
3. Hakikat Olahraga Renang.....	20
4. Karakteristik Siswa SMP.....	30
B. Penelitian yang Relevan.....	32
C. Kerangka Berpikir	34
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	35
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel Penelitian	36
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	36
E. Uji Coba Instrumen	38
F. Teknik Analisis Data	41
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	43
1. Faktor Posisi Renang Gaya Bebas.....	45
2. Faktor Teknik Gerakan Dasar Renang Gaya Bebas	47
3. Faktor Gerakan Pengambilan Nafas	49
4. Faktor Gerakan Lengan.....	51
5. Faktor Gerakan Kaki.....	53
B. Pembahasan	55
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	55
B. Implikasi.....	55
C. Keterbatasan Penelitian.....	58
D. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Renang Gaya <i>Crawl</i>	24
Gambar 2. Renang Gaya Dada	25
Gambar 3. Renang Gaya Punggung.....	26
Gambar 4. Kolam Renang	26
Gambar 5. Balok Start.....	28
Gambar 6. Pakaian Renang	28
Gambar 7. Papan Pelampung	29
Gambar 8. Alat Bantu Pernapasan.....	29
Gambar 9. Kaki Katak	30
Gambar 10. Kacamata Renang	30
Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang	44
Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Posisi Renang Gaya Bebas.....	46
Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Gerakan Dasar Renang Gaya Bebas	48
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Gerakan Pengambilan Napas	50
Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Gerakan Lengan.....	52

Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP
N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Gerakan
Kaki.....

54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. KI dan KD mata pelajaran PJOK dalam kurikulum 2013.....	19
Tabel 2. Mata Pelajaran PJOK dalam Standar Isi	20
Tabel 3. Jumlah Siswa Setiap Kelas.....	36
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Pemahaman Olahraga Renang	37
Tabel 5. Hasil Uji Validitas	39
Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Pemahaman Olahraga Renang yang sudah di validasi	40
Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Pemahaman Siswa	41
Tabel 8. Norma Penilaian	42
Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman terhadap Olahraga Renang.....	43
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang	44
Tabel 11. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman terhadap Faktor Posisi Renang Gaya Bebas	45
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Posisi Renang Gaya Bebas	46
Tabel 13. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman terhadap Faktor Gerakan Dasar Renang Gaya Bebas	47
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Teknik Gerakan Dasar Renang Gaya Bebas	48

Tabel 15. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman terhadap Faktor Gerakan Pengambilan Napas.....	49
Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Gerakan Pengambilan Napas.....	50
Tabel 17. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman terhadap Faktor Gerakan Lengan.....	51
Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Gerakan Lengan.....	52
Tabel 19. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman terhadap Faktor Gerakan Lengan.....	53
Tabel 20. Deskriptif Statistik Tingkat Pemahaman terhadap Faktor Gerakan Lengan.....	54
Tabel 20. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Gerakan Lengan.....	54

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kartu Bimbingan.....	62
Lampiran 2. Surat Permohonan Validasi Instrumen Tugas Akhir	63
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Instrumen Tugas Akhir	64
Lampiran 4. Surat Izin Uji Coba Penelitian	66
Lampiran 5. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian	67
Lampiran 6. Instrumen Uji Coba Penelitian.....	68
Lampiran 7. Data Uji Coba Penelitian	72
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	73
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	74
Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian	75
Lampiran 11. Instrumen Penelitian.....	76
Lampiran 12. Data Penelitian.....	80
Lampiran 13. Deskriptif Statistik	85
Lampiran 14. Dokumentasi	88

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan mempunyai peran yang sangat penting dalam kehidupan di era sekarang dan sudah menjadi kebutuhan bagi umat manusia, karena dengan adanya pendidikan akan menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Menurut Undang-undang No 20 Tahun 2003 Bab 1 Pasal 1 Ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual serta keterampilan yang diperlukan dirinya. Jadi pendidikan diperoleh seseorang melalui pembelajaran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan peserta didik dapat mengembangkan potensi diri

Menurut Susanto (2009:282) pembelajaran merupakan bentuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran guna mencapai tujuan yang diharapkan. Untuk memaksimalkan fungsi pendidikan dan proses pembelajaran salah

satunya dapat dilaksanakan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Undang-undang No.20 Tahun 2013). Pendidikan jasmani berperan sangat penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia, pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada peserta didik dalam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan olahraga.

PJOK memiliki peran yang sangat penting yaitu memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pendidikan Jasmani diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang lebih baik, dan juga membentuk pola hidup yang sehat. Selain itu Pendidikan Jasmani juga sebagai media untuk mendorong potensi keterampilan motorik, pengetahuan, penalaran, dan pembiasaan pola hidup yang mendorong pertumbuhan dan perkembangan. Ada banyak materi dalam Pendidikan Jasmani, salah satunya adalah olahraga renang masuk dalam kurikulum pendidikan baik SD/MI, SMP/MA, maupun SMA/SMK

Renang merupakan salah satu materi Pendidikan Jasmani dalam kurikulum di SMP kelas VII dengan Kompetensi Dasar kognitif nomor 3.8 memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik ***. Kompetensi Dasar ranah psikomotor nomor 4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik ***. Dalam KD renang terdapat simbol bintang 3 yang memiliki arti Pembelajaran aktifitas air boleh dilaksanakan sesuai dengan kondisi, jikalau tidak bisa dilaksanakan digantikan dengan aktifitas fisik lainnya yang terdapat di lingkup materi.

Renang juga terdapat di dalam Standar Isi Permendikbud nomor 21 tahun 2006, diharapkan siswa mampu mencapai kompetensi kognitif yaitu memahami dan mempraktikkan gerak dasar tiga gaya renang yang berbeda, dengan ruang lingkup materi yang meliputi aktivitas fisik melalui rangkaian renang *gaya crawl*, gaya punggung, dan gaya dada. Dan kompetensi psikomotor yang berbunyi menguasai dan mempraktikkan gerak dasar tiga gaya renang, dengan ruang lingkup materi meliputi Aktivitas fisik melalui gerak dasar renang *gaya crawl*, gaya punggung, dan dada.

Pembelajaran renang di sekolah harus mencakup 3 aspek pendidikan, yaitu afektif, kognitif dan psikomotor. Ketiga ranah itu sama pentingnya untuk diberikan kepada peserta didik. Ranah kognitif adalah ranah yang berhubungan dengan kegiatan mental (otak), semua hal yang menyangkut dengan aktivitas otak masuk kedalam ranah kognitif. Aspek kognitif memiliki 6 tingkatan, yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis, dan evaluasi. Aspek kognitif berorientasi pada

kemampuan berpikir yang mencakup kemampuan intelektual dari mengingat hingga kemampuan memecahkan masalah.

Pembelajaran renang membantu peserta didik dalam menambah wawasan terkait pembelajaran renang, dalam pembelajaran renang ada beberapa materi yang diajarkan yaitu pengenalan air, gaya renang dan keselamatan renang. Pengenalan air bertujuan untuk memberi rasa keberanian peserta didik terhadap air, menghilangkan rasa takut dan memupuk rasa percaya diri. Gaya renang adalah suatu teknik gerakan dalam renang, seperti *gaya crawl*, *gaya dada*, *gaya punggung* dan *gaya kupu-kupu*. Sedangkan keselamatan renang mengajari tentang penanggulangan, pencegahan, dan penghindaran terhadap kecelakaan dalam kolam renang.

Olahraga renang merupakan olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat, dari anak-anak hingga dewasa terbukti dari disetiap kolam renang pasti banyak pengunjungnya, renang merupakan olahraga yang menyenangkan, hemat biaya, dan juga banyak akan manfaat. Olahraga renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam cara dan gaya renang, olahraga renang dikenal sebagai olahraga yang memiliki banyak manfaat, manfaat yang ada pada olahraga renang antara lain adalah untuk menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran, meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan kekuatan otot, perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, dan dapat juga untuk terapi penyembuhan penyakit.

Pemahaman merupakan salah satu tingkatan dalam aspek kognitif. Menurut Sudjiono (2015:49), pemahaman masuk dalam ranah kognitif. Proses kognitif adalah suatu proses yang di mulai dari penerimaan rangsang oleh alat indra, kemudian terjadi

suatu pengorganisasian mengenai konsep dan pengetahuan tersebut sehingga menjadi suatu pola yang logis dan mudah untuk di mengerti.” Dapat disimpulkan bahwa pemahaman adalah segala hal yang diperoleh dari penerimaan rangsang oleh alat indra terhadap objek tertentu

Faktor yang mempengaruhi pemahaman menurut Sukmadinata (2007:41) dibagi menjadi 2 faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi jasmani dan rohani, faktor eksternal meliputi tingkat pendidikan, media massa, ekonomi, dan hubungan sosial

Pemahaman tentang renang sangat penting diberikan oleh guru kepada peserta didik sebelum peserta didik mempraktekkan olahraga renang. Di SMP N 4 Wates materi renang diajarkan di setiap semesternya, setiap semester melaksanakan olahraga renang setidaknya 2 kali, dalam 2 kali pertemuan itu langsung pembelajaran di kolam renang tanpa pembelajaran di kelas terlebih dahulu. Hal tersebut dimaksud untuk menghemat waktu karena perjalanan dari sekolah menuju kolam renang juga memakan waktu yang tidak sedikit, jadi materi tentang renang hanya dilakukan secara bersamaan dengan praktek di kolam renang. Hal itu tentu saja membuat pemahaman tentang renang dan keterampilan gerak renang tidak maksimal. Dengan waktu yang sangat singkat itu tentunya pemahaman dan keterampilan peserta didik tentang olahraga renang tidak akan maksimal. Padahal pemahaman tentang renang sangatlah penting untuk dimiliki peserta didik

Hasil observasi yang dilakukan di SMP N 4 Wates oleh penulis memperoleh beberapa informasi, penulis bertanya kepada seorang siswa tentang apakah dia

mengetahui tentang alat papan pelampung, siswa tersebut menjawab tidak tahu itu alat apa dan tidak tahu bagaimana cara menggunakannya. Kemudian penulis bertanya lagi kepada siswa lain tentang macam gaya renang, dan siswa tersebut bisa menjawab dan tahu akan gaya-gaya renang. Kemudian penulis juga bertanya lagi pada siswa-siswa yang lain apakah mereka sudah tahu gerakan renang gaya *crawl* yang benar, ada siswa yang tidak tahu, bahkan ada siswa yang tidak tahu gaya *crawl* itu gaya apa, tetapi ada juga siswa yang bisa menjawab gerakan renang gaya *crawl* dengan benar. Dari hasil observasi penulis menemukan ada siswa yang sudah tahu tentang olahraga renang dan juga ada siswa yang belum tahu tentang olahraga renang, sehingga penulis berkeinginan untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas VII di SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang

Mengingat bahwa pembelajaran penjasorkes materi renang memerlukan pemahaman yang sangat baik maka perlu diketahui faktor penyebabnya, apakah karena siswa memang belum paham dengan materi renang atau tingkat pemahaman siswa terhadap materi olahraga renang masih kurang. Berdasarkan permasalahan di atas membuat penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat Pemahaman Siswa SMP N 4 Wates kelas VII terhadap Olahraga Renang”. Penelitian ini akan memperlihatkan hasil seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik terhadap materi olahraga renang

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Pemahaman peserta didik tentang renang masih belum maksimal
2. Belum dilakukan pembelajaran teori
3. Belum diketahui tingkat pemahaman siswa SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada “Tingkat Pemahaman Siswa SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang”

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang ada, maka dapat dirumuskan permasalahan yaitu “Seberapa Tinggi Tingkat Pemahaman Siswa SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang?”

E. Tujuan Masalah

Sesuai dengan rumusan masalah di atas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang

F. Manfaat Penelitian

a. Bagi guru

Dapat digunakan sebagai pengetahuan akan pentingnya pemahaman tentang olahraga renang bagi siswa

b. Bagi Sekolah

Dapat digunakan sebagai masukan pentingnya mengetahui olahraga renang bagi siswa

c. Bagi Peneliti

Dapat digunakan sebagai wawasan tentang tingkat pemahaman siswa SMP N 4 Wates tentang olahraga Renang

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pemahaman

a. Pengertian Pemahaman

Pemahaman merupakan salah satu tingkatan dalam aspek kognitif, pemahaman di dapat dari hasil penginderaan terhadap suatu objek seperti yang di kemukakan oleh Sudjiono (2006:49), bahwa pemahaman masuk dalam ranah kognitif. Proses kognitif adalah suatu proses yang di mulai dari penerimaan rangsang oleh alat indra, kemudian terjadi suatu pengorganisasian mengenai konsep dan pengetahuan tersebut sehingga menjadi suatu pola yang logis dan mudah untuk di mengerti.

Pemahaman adalah kemampuan untuk dapat mengerti tentang suatu konsep dan fakta yang sudah diketahui, seperti yang di kemukakan oleh Taksonomi Bloom dalam Komarudin (2016:64) pemahaman adalah kemampuan yang menuntut siswa mampu memahami atau mengerti tentang arti atau konsep, dan fakta yang telah diketahuinya. Dengan pemahaman, siswa diminta untuk membuktikan bahwa ia memahami hubungan yang sederhana di antara fakta-fakta atau konsep.

Dalam memahami di butuhkan kemampuan untuk menangkap makna dari suatu konsep seperti yang di kemukakan oleh Sudjana (1989:51) Pemahaman memerlukan kemampuan menangkap makna atau arti dari suatu konsep. Maka dalam memahami suatu konsep harus dapat menguasai makna dalam konsep tersebut

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat di simpulkan bahwa pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk memahami, mengerti, dan menangkap suatu konsep dan dapat melihat dari segi lain yang lebih luas sehingga dapat mengembangkan suatu konsep tersebut

b. Tingkat pemahaman

Pemahaman masuk dalam ranah kognitif, proses kognitif adalah suatu proses yang dimulai dari penerimaan rangsang oleh alat indra, kemudian terjadi suatu pengorganisasian mengenai konsep dan pengetahuan tersebut sehingga menjadi suatu pola yang logis dan mudah untuk dimengerti. Menurut Taksonomi Bloom dalam Susetyo (2015:19-21) mengemukakan bahwa dalam ranah kognitif terdapat enam jenjang proses berpikir, mulai dari jenjang yang terendah sampai jenjang yang paling tinggi. Keenam yang dimaksud adalah:

1) Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan merupakan kemampuan tahap paling dasar. Pengetahuan adalah mengingat dan mengungkap kembali segala informasi yang sudah dipelajari sebelumnya

2) Pemahaman (*Comprehension*)

Pemahaman adalah kemampuan untuk memahami suatu objek. Pemahaman bukan hanya mengingat informasi melainkan berkaitan dengan kemampuan menjelaskan, menerangkan, menafsirkan atau kemampuan menangkap makna. Kemampuan ini dapat berupa kemampuan menerjemahkan, menafsirkan, atau kemampuan ekstrapolasi.

3) Penerapan (*Application*)

Penerapan adalah kemampuan untuk menerapkan konsep. Penerapan berhubungan dengan kemampuan mengaplikasikan suatu bahan pelajaran yang sudah dipelajari, seperti teori, rumus-rumus, dalil hukum, konsep, ide. Seperti contohnya menyelesaikan suatu persoalan dengan menggunakan rumus atau hukum tertentu.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah kemampuan kemampuan menentukan bagian-bagian dari suatu masalah dan menunjukkan hubungan antar bagian tersebut, melihat penyebab-penyebab dari suatu peristiwa atau memberi argument-argumen yang mendukung suatu pernyataan

5) Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis adalah kemampuan menggabungkan atau merangkai beberapa informasi menjadi satu kesimpulan, ciri dari kemampuan ini adalah kemampuan berfikir induktif. Contohnya adalah memilih nada dan irama kemudian menggabungkannya menjadi sebuah musik

6) Evaluasi (*Evaluations*)

Evaluasi adalah kemampuan yang paling tinggi dalam domain kognitif. Kemampuan dalam evaluasi berkenaan dengan membuat penilaian terhadap objek tertentu baik itu penilaian baik-buruk, benar-salah, atau bermanfaat-tidak bermanfaat berdasarkan kriteria tertentu

Menurut penjelasan teori di atas dapat disimpulkan bahwa keenam aspek di atas bersifat kontinum dan saling tumpang tindih, yaitu

- 1) Aspek pengetahuan merupakan aspek kognitif yang paling dasar
- 2) Aspek pemahaman meliputi aspek pengetahuan
- 3) Aspek penerapan meliputi aspek pemahaman dan pengetahuan
- 4) Aspek analisis meliputi aspek penerapan, pemahaman dan pengetahuan
- 5) Aspek sintesis meliputi aspek analisis, penerapan, pemahaman, dan pengetahuan
- 6) Aspek evaluasi meliputi aspek sintesis, analisis, penerapan, pemahaman, dan pengetahuan

Menurut Subali (2012:34) pemahaman dapat dibagi dalam beberapa tingkatan, yaitu:

- a. Translasi (penerjemahan), yaitu kemampuan menjelaskan suatu maksud, misalnya menyatakan kembali kata-katanya sendiri tentang suatu definisi, maksud dan sebagainya
- b. Interpretasi (penafsiran), yaitu kemampuan mengartikan suatu informasi, misal menjelaskan hal yang berhubungan, mengurutkan atau menyusun kembali sesuai dengan urutannya dan sebagainya
- c. Ekstrapolasi, yaitu kemampuan untuk memperkirakan tentang faktor-faktor yang berpengaruh, menarik kesimpulan dan sebagainya
- d. Jastifikasi, yaitu kemampuan membenarkan suatu metode. Semua dapat dihubungkan dengan penerapannya atau dihubungkan dengan informasi lain.

Sedangkan Menurut Sudjana (2013:24-25) pemahaman dapat dibedakan dalam kategori, yaitu:

- a. Tingkat terendah dalam pemahaman adalah pemahaman terjemahan, yang dimulai dari terjemahan dalam arti sebenarnya, misalnya mengartikan Bhinneka Tunggal Ika. Ditingkat ini seseorang tidak perlu menjelaskan panjang lebar tentang suatu materi atau konsep.
- b. Tingkat kedua adalah pemahaman penafsiran yaitu menghubungkan bagian-bagian pengetahuan terdahulu yang telah diketahui atau hanya beberapa bagian dari grafik dengan kejadian yang dialami. Kemudian dapat membedakan yang pokok dan yang bukan pokok sehingga pendengar dapat mengerti perbedaannya.

- c. Tingkat ketiga adalah pemahaman ekstrapolasi. Diharapkan seseorang mampu melihat di balik sesuatu yang tertulis, dapat membuat ramalan (meramalkan atau memperkirakan) tentang konsekuensi atau dapat memperluas persepsi dalam arti waktu dimensi, kasus ataupun masalahnya. Intinya adalah dapat menjelaskan sejas-jelasnya kepada pendengar tentang materi atau konsep yang disampaikan. Tentang saja tanpa keluar dari konsep awal meskipun terkesan penjelasan tersebut sangat luas.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pemahaman merupakan hasil penginderaan manusia terhadap suatu objek, pemahaman bukan hanya tentang mengingat informasi, tetapi kemampuan untuk menerjemahkan, menafsirkan, dan kemampuan ekstrapolasi

c. Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman

Pemahaman yang dimiliki seseorang menurut Sukmadinata (2007:41) yang dikutip oleh Utomo (2013:10) dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

- a. Faktor internal
Faktor internal meliputi jasmani dan rohani. Faktor jasmani diantaranya adalah keadaan indera seseorang, sedangkan faktor rohani diantaranya adalah kesehatan psikis, intelektual, psikomotor, serta afektif dan kognitif.
- b. Faktor eksternal
Faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat pemahaman dapat berupa:
 - 1) Tingkat pendidikan
Pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon yang akan datang dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang akan datang dan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut.
 - 2) Paparan media massa
Melalui media baik cetak maupun elektronik berbagai informasi yang diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering mendengar atau melihat media massa (TV, Radio, Majalah) akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah mendapat informasi media.

3) Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer maupun kebutuhan sekunder keluarga dengan status ekonomi lebih baik mudah tercukupi dibandingkan keluarga dengan status ekonomi rendah. Hal ini akan mempengaruhi kebutuhan informasi yang termasuk kebutuhan sekunder.

4) Hubungan Sosial

Manusia adalah makhluk sosial dimana dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lainnya. Hubungan sosial terbentuk karena adanya pengaruh lingkungan yang meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat

Sedangkan Menurut Wawan dan Dewi (2010:16), ada beberapa faktor yang mempengaruhi pemahaman seseorang yaitu:

1) Pendidikan

Pemahaman sangat berkaitan dengan tingkat pendidikan seorang siswa. Setiap siswa mempunyai tingkat pemahaman yang berbeda, karena pendidikan mempengaruhi pemahaman siswa. Siswa yang kurang mendapatkan pendidikan pasti memiliki tingkat pemahaman yang kurang dibanding siswa yang mendapatkan pendidikan yang bagus tentu akan memiliki tingkat pemahaman yang tinggi.

2) Pekerjaan

Siswa yang mempunyai status sebagai pelajar juga akan menjadi faktor yang mempengaruhi pemahaman, siswa yang berada dalam ruang lingkup yang bagus tentu akan mendapatkan pemahaman dengan baik

3) Umur

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin

bertambah umur siswa semakin berkembang daya tangkap dan pola pikir, sehingga pemahaman yang diperoleh semakin membaik

4) Lingkungan

Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pemahaman siswa yang berada di lingkungan tersebut, misalnya saja siswa yang hidup di lingkungan pendidikan pasti sangat mementingkan pendidikan dan hasilnya memiliki pemahaman yang lebih baik ketimbang siswa yang hidup di lingkungan yang pendidikan serasa tidak penting

5) Sosial Budaya

Sosial budaya yang merupakan kebiasaan yang dilakukan oleh seorang siswa. Siswa yang sering berlatih maupun bertanding akan memiliki kebersamaan pengetahuan yang baik.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kesehatan, cacat tubuh, intelektual dan faktor eksternal meliputi tingkat pendidikan, ekonomi, lingkungan, dan hubungan sosial. Pemahaman seseorang dapat diukur dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahui dengan bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tertulis. Hasil dari pertanyaan atau tes tersebut dapat digunakan untuk mengukur pemahaman seseorang

2. Hakikat Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

a. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah bagian dari pendidikan yang melibatkan aktivitas fisik untuk mencapai tujuan pendidikan Indonesia, seperti yang dikemukakan oleh Husdarta (2011:18) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Dan juga menurut Sukintaka (2001:5) pendidikan jasmani adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungan, melalui aktifitas jasmani yang dikelola secara sistematis untuk menuju manusia Indonesia seutuhnya

Pendidikan jasmani juga bertujuan untuk merangsang pertumbuhan fisik, motorik dan emosional, seperti yang dikemukakan oleh Susworo dan Fitriana (2008:13) pendidikan jasmani adalah proses pendidikan dengan pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan intensif guna merangsang pertumbuhan fisik, motorik, berfikir, emosional dan moral.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan proses belajar mengajar melalui aktivitas jasmani untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan ranah psikomotor, afektif, dan kognitif secara menyeluruh

b. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pembelajaran di sekolah yang di ajarkan, dalam pendidikan jasmani terdapat beberapa materi yang di ajarkan,

menurut BSNP (2006:513) ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan adalah:

1) Permainan dan olahraga

Meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor non-lokomotor, dan manipulative, atletik, kasti, rounders, sepakbola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri

2) Aktivitas pengembangan

Meliputi mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya

3) Aktivitas senam

Meliputi ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, dan senam lantai serta aktivitas lainnya

4) Aktivitas ritmik

Meliputi gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik serta aktivitas lainnya

5) Aktivitas air

Meliputi permainan air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya

6) Pendidikan luar sekolah

Meliputi piknik/karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung

7) Kesehatan

Meliputi penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS

Menurut ruang lingkup menurut BSNP di atas aktivitas air salah satu materi yang tercakup dalam ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani. Dengan adanya aktivitas air dalam ruang lingkup pendidikan jasmani berarti materi tentang aktivitas air di ajarkan kepada siswa, baik materi teori maupun praktek jika sekolahan tersebut memungkinkan untuk melaksanakan aktivitas air, materi aktivitas air meliputi permainan air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang.

c. **KD PJOK Kelas VII**

Kompetensi Inti adalah tingkat kemampuan untuk mencapai Standar Kompetensi Lulusan yang harus dimiliki peserta didik pada setiap tingkat kelas yang menjadi landasan pengembangan kompetensi dasar. Kompetensi dasar adalah kemampuan untuk mencapai Kompetensi Inti yang harus di peroleh peserta didik melalui pembelajaran

Materi renang dalam KI dan KD Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga Kelas VII untuk SMP dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. KI dan KD mata pelajaran PJOK dalam kurikulum 2013

KOMPETENSI INTI	KOMPETENSI DASAR
1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	1.1 Menghayati tubuh dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan YME.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.	2.1 Menghargai perilaku sportif (jujur, kompetitif, sungguh-sungguh, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan kerja sama), percaya diri, dan berani dalam melakukan berbagai aktivitas jasmani serta menerapkan pola hidup sehat dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.	3.8 Memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.	4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. ***

Catatan:

***Pembelajaran aktifitas air boleh dilaksanakan sesuai dengan kondisi, jikalau tidak bisa dilaksanakan digantikan dengan aktifitas fisik lainnya yang terdapat di lingkup materi.

Selain KI dan KD di dalam Kurikulum 2013, mata pelajaran renang juga terdapat di dalam Standar Isi Permendikbud nomor 21 tahun 2016

Tabel 2. Mata Pelajaran PJOK dalam Standar Isi

Kompetensi	Ruang lingkup materi
Memahami dan mempraktikkan gerak dasar tiga gaya renang yang berbeda.	Aktivitas fisik melalui rangkaian renang gaya <i>crawl</i> , gaya punggung, dan gaya dada.
Menguasai dan mempraktikkan gerak dasar tiga gaya renang.	Aktivitas fisik melalui gerak dasar renang gaya <i>crawl</i> , gaya punggung, dan dada.

Dengan adanya materi aktivitas renang di dalam KI dan KD mata pelajaran pendidikan jasmani, maka diajarkan materi gerak dasar renang sesuai KI dan KD di atas yang diharapkan berlangsung secara aktif dan melibatkan semua ranah pendidikan baik *afektif, kognitif, dan psikomotor*

3. Hakikat Olahraga Renang

a. Pengertian Olahraga Renang

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga air menyenangkan dan murah biayanya, serta menyehatkan tubuh. Olahraga renang ini cocok untuk dilakukan kalangan apapun, tanpa ada pembeda, baik umur dan status sosial. Sehingga olahragai ini juga sangat digemari masyarakat. Selain itu, olahraga ini pun sudah dapat dikenalkan pada anak usia dini, seperti usia balita.

Selain di kolam renang, kegiatan berenang dapat dilakukan di mana saja, seperti danau, sungai yang arusnya tidak terlalu deras, dan laut. Tempat-tempat tersebut memang merupakan perairan yang tenang, sehingga jika ingin melakukan olahraga renang harus didampingi oleh petugas atau pun orang yang handal dalam renang.

Menurut Haller (2007:7) olahraga renang merupakan keterampilan gerak yang dilakukan di air yang bertujuan untuk bersenang-senang, mengisi waktu luang dan mendapatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Menurut Dwijowinoto (1979:1) renang adalah gerak sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan, kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. Menurut Badruzaman (2007:13) renang adalah suatu aktivitas yang dilakukan di air, baik di kolam renang, sungai, danau, maupun lautan, dengan berupaya untuk mengangkat tubuhnya mengapung agar dapat bernapas dan bergerak baik maju maupun mundur.

Dapat disimpulkan bahwa olahraga renang merupakan salah satu kegiatan olah fisik yang menyehatkan dan menyenangkan yang dilakukan di air, olahraga renang dapat dilaksanakan untuk mengisi waktu luang, pembelajaran, maupun sebagai olahraga prestasi

b. Pola Gerak Dasar dalam Olahraga Renang

Sebelum bisa berenang dengan benar, ada beberapa pola gerak dasar yang harus dikuasai terlebih dahulu. Pola gerak dasar ini yang akan membantu kita untuk menguasai gaya gaya berenang. Menurut Rahmani (2017:2) ada tiga pola gerak dasar dalam berenang, yaitu:

1) Teknik Pernapasan

Bernapas merupakan kegiatan yang tidak dapat dilepaskan dari kehidupan manusia dan dilakukan setiap saat, setiap waktu. Begitu pula pada saat melakukan kegiatan renang. Bernapas merupakan kegiatan yang sangat penting saat berenang.

Berhasil dalam melakukan teknik bernapas, menjadi salah satu kunci kesuksesan berhasil dalam renang. Melatih pernapasan terbilang cukup mudah berdiri rendah di pinggir kolam dan pastikan wajah tetap berada pada permukaan air. Caranya adalah dengan napas melalui mulut, masuk ke dalam air (kolam), tahan beberapa saat, kemudian keluarkan udara melalui hidung. Teknik berlatih pernapasan ini dapat dilakukan secara berulang-ulang.

2) Meluncur

Merupakan suatu aktivitas gerak tubuh yang dilakukan secara horizontal dan memposisikan tubuh tetap berada di bawah permukaan air. Teknik dasar meluncur ini diawali dengan melakukan tolakan salah satu kaki pada dinding kolam. Sebaiknya teknik meluncur ini dilakukan pada kolam dengan kedalaman yang cukup dangkal. Lakukan luncuran sejauh mungkin dengan posisi kedua tangan lurus ke depan dan sejajar. Latihan meluncur ini bertujuan untuk melatih dan menemukan keseimbangan tubuh saat berada dalam air. Menurut Murni (2000:35) meluncur adalah hal yang wajib dikuasai oleh setiap orang untuk dapat belajar berenang, karena berenang adalah usaha bergerak ke segala arah di dalam air, dan meluncur adalah salah satu cara bergerak di air

3) Mengambang

Adalah suatu aktivitas gerak yang dilakukan di permukaan air dengan posisi tubuh melayang-layang dengan posisi kepala tetap berada di permukaan air. Terdapat dua cara dalam teknik dasar mengambang atau mengapung, yaitu mengambang terlentang dan mengambang tegak lurus secara vertikal.

Teknik mengambang dengan posisi tubuh terlentang dilakukan dengan cara menarik tubuh ke arah belakang sampai kedua telinga sejajar dengan permukaan air. Kedua tangan diregangkan sampai membentuk siku-siku sedangkan pergelangan tangan tetap dalam keadaan lurus dan rileks. Kaki bergerak membentuk huruf V. Telapak tangan ditekan ke arah bawah secara bersama-sama dan atau bergantian. Hal ini dilakukan agar tubuh tetap melayang di dalam.

Teknik mengambang lainnya yaitu posisi tegak lurus vertikal di mana gerakan ini yang seringkali digunakan saat berenang. Dilakukan secara vertikal, maksudnya adalah gerakan tubuh berada pada posisi tegak lurus di bawah permukaan air, sementara posisi kepala tetap berada pada posisi di atas permukaan air sampai sebatas dagu. Mengenai gerakan kedua tangan dilakukan dengan cara diregangkan sampai membentuk siku-siku, sedangkan pergelangan tangan tetap pada posisi lurus. Gerakan kaki harus diberi jarak di antara kedua kaki yang selanjutnya dibantu dengan dorongan telapak kaki yang diarahkan ke bawah secara bergantian.

c. Gaya Renang

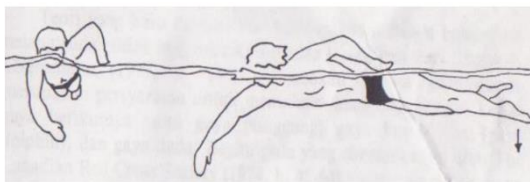
Gaya renang adalah cara melakukan gerakan lengan dan tungkai dengan koordinasi dari ke dua gerakan tersebut yang memungkinkan orang berenang maju di dalam air. Gaya renang ada 4 macam, renang gaya *crawl*, gaya punggung, gaya dada, dan gaya *dolphin*, tetapi Menurut Standar Isi Permendikbud nomor 21 Tahun 2016 hanya ada 3 gaya renang yang di ajarkan dalam pembelajaran PJOK, ketiga gaya itu adalah:

1) Renang Gaya *crawl*

Gaya *crawl* merupakan salah satu gaya yang membutuhkan koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan pernapasan. Menurut Budiningsih (2010:29) renang gaya *crawl* adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Dalam renang gaya *crawl* diawali dengan gerakan meluncur kemudian menggerakkan lengan yang diikuti dayungan kaki

Setelah tubuh meluncur lurus ke depan, maka perlahan gerakan lengan seperti sedang mengayuh ke dalam air, dan dilakukan secara bergantian lengan kanan dan lengan kiri. Pada saat lengan bergerak secara bergantian, kaki melakukan gerakan seperti mendayung atau membelah air secara bergantian dan dilakukan secara cukup cepat

Kepala atau wajah perenang menghadap ke dalam air. Namun, posisi ini akan berubah seiring dengan pengambilan oksigen. Pengambilan napas ini dapat dilakukan pada saat perenang menoleh ke kanan atau ke kiri.



Gambar 1. Renang gaya *crawl*
(Sumber: Fx. Sugiyanto, 2010:35)

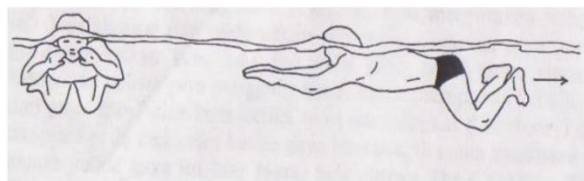
2) Renang Gaya Dada

Gaya ini lebih banyak dikenal dengan sebutan gaya katak karena gerakannya hampir serupa dengan katak yang sedang berenang dalam air. Posisi tubuh pada renang gaya dada sama dengan renang gaya *crawl*, menghadap ke dalam air.

Perbedaannya terletak pada koordinasi gerakan lengan, gerakan kaki, dan teknik pengambilan napas. Renang gaya dada ini cenderung dilakukan lebih santai jika dibandingkan dengan renang gaya *crawl*.

Gerakan lengan pada gaya dada, baik lengan kanan dan kiri, dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu yang sama. Sebagai awalan kedua, tangan diluruskan ke depan seperti gerakan meluncur. Kemudian, buka kedua lengan ke arah samping seperti gerakan membuka air. Gerakan ini akan membuat perenang maju ke depan. Kaki melakukan gerakan-gerakan seperti gerakan menendang ke arah luar.

Pengambilan oksigen dilakukan pada saat kepala ke luar dari air dan berada di atas permukaan air. Pada saat itu, mulut perenang sedikit terbebas dari air, sehingga mudah untuk melakukan pengambilan napas. Teknik ini yang membedakan teknik pengambilan napas dengan renang gaya *crawl*. Gerakan ini membuat batang tubuh perenang dalam keadaan diam atau tetap. Hitungan gerakan kaki dan lengan pada saat pengambilan napas dapat dilakukan pada hitungan satu kali gerakan kaki dan lengan atau hitungan dua kali. Mikandi Rahmani (2014:27)



Gambar 2. Renang gaya dada
(Sumber: Fx. Sugiyanto, 2010:36)

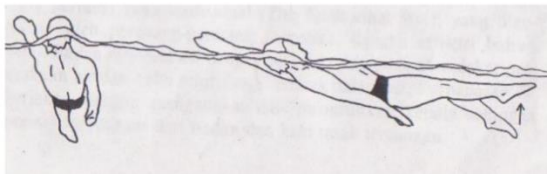
3) Renang Gaya Punggung

Teknik renang gaya punggung ini hampir sama dengan teknik renang gaya *crawl*, mulai dari gerakan lengan dan kaki. Perbedaannya terletak pada posisi tubuh, di mana

renang gaya *crawl* memosisikan tubuh menghadap ke dalam air Sementara itu, renang gaya punggung memosisikan tubuh menghadap ke atas atau langit, posisi punggung berada di bawah menghadap pada permukaan air.

Menurut Murni (2000:22) gerakan lengan renang gaya punggung dibagi menjadi tiga fase, yaitu: *pull*, *push*, *recovery*. *Pull* adalah gerakan penarikan, gerakan ini dimulai dari posisi lengan lurus di belakang kepala, untuk memulai gerakan ini siku sedikit ditekuk kemudian tarik lengan mendekati badan. *Push* adalah gerakan mendorong, gerakan ini dilakukan dengan gerakan lengan yang sudah mendekati badan melakukan pendorongan dengan kuat sampai telapak tangan mendekati paha. *Recovery* adalah gerakan istirahat, ibu jari keluar terlebih dahulu dari permukaan air, setelah tangan lurus ke atas kemudian tangan diputar (telapak tangan menghadap keluar)

Perbedaan lainnya yang membedakan renang gaya punggung dengan gaya renang lainnya adalah posisi *start* yang dilakukan di bawah papan blok *start* atau berada dalam air dengan posisi tubuh menghadap ke dinding dan membelakangi kolam. Agar memudahkan tubuh tetap diam pada saat *start*, tangan perenang memegang pada besi kolam dan kaki ditekuk, seperti tubuh sedang bergelantungan.



Gambar 3. Renang gaya punggung
(Sumber: Fx. Sugiyanto, 2010:35)

d. Sarana dan Prasarana dalam Olahraga Renang

1) Kolam Renang

Kolam renang yang dibutuhkan untuk kepentingan Olimpiade memiliki kriteria, yaitu panjang kolam 50 meter dan lebar kolam 25 meter. Kolam renang olimpiade memiliki kedalaman paling dangkal sedalam 1,35 meter



Gambar 4. Kolam renang
(Sumber: Dokumentasi penulis)

2) Lintasan

Lebar kolam renang adalah sepanjang 25 meter, jika terdapat 8 papan blok *start*, maka lebar masing-masing lintasan sekitar 2,5 meter. Lintasan dibatasi dengan menggunakan tali yang berbahan dasar plastik tebal dan kuat.

Tali pembatas lintasan ini dibedakan warnanya. Warna-warna tersebut berdasarkan nomor lintasan. Tali lintasan berwarna hijau untuk menandai lintasan 1 dan 8; tali lintasan berwarna biru untuk menandai lintasan 2,3,6,dan 7; dan tali lintasan berwarna kuning untuk menandai lintasan nomor 4 dan 5

3) Pengukur Waktu

Dalam perlombaan internasional, papan sentuh pengukur waktu otomatis dipasang di kedua sisi dinding kolam. Tebal papan sentuh ini hanya 1cm. perenang mencatatkan waktunya di papan sentuh sewaktu pembalikan dan finish

4) Balok *Start*

Balok *Start* ini memiliki ketinggian kurang lebih 1 meter dari permukaan kolam. Ukuran permukaan balok adalah 0,5 m x 0,5 m dengan dibuat dengan bahan yang tidak licin dan aman digunakan. Kemiringan balok juga tidak boleh melebihi 10 derajat karena akan mempengaruhi tolakan atau awalan *start*



Gambar 5. Balok *start*
(Sumber: Dokumentasi penulis)

5) Pakaian Renang

Pakaian renang merupakan salah satu komponen penting pada olahraga renang. Hal ini dikarenakan keamanan dan kenyamanan saat berenang cukup terjamin, jika dibandingkan dengan menggunakan baju kaos biasa, yang memungkinkan perenang terganggu atau terhalangi saat bergerak. Pakaian renang yang tidak sesuai dapat menimbulkan kecelakaan seperti tersangkut sehingga mengakibatkan perenang sulit menyelamatkan diri hingga akhirnya tenggelam, serta timbulnya cedera seperti kaki kram.



Gambar 6. Pakaian renang
(Sumber: Husein, 2012:9)

6) Papan Pelampung

Papan pelampung dalam olahraga renang berfungsi sebagai alat untuk melatih teknik luncuran atau meluncur. Dengan begitu, perenang dapat mengapung di air.



Gambar 7. Papan pelampung
(Sumber: Dokumentasi penulis)

7) Alat Bantu Pernapasan

Alat yang satu ini umumnya digunakan bagi para penyelam, terutama penyelam amatir yang sedang belajar menyelam. Sehingga penggunaannya di kolam renang tidak begitu banyak digunakan, kecuali jika perenang sedang berlatih menyelam di kedalaman kolam renang khusus untuk simulasi menyelam.



Gambar 8. Alat bantu pernapasan
(Sumber: Dokumentasi penulis)

8) Kaki Katak

Kaki katak adalah alat bantu yang dipakai dibagian kaki, dengan renang menggunakan kaki katak pasti akan membuat laju lebih cepat



Gambar 9. Kaki katak
(Sumber: Husein, 2012:8)

9) Kacamata Renang

Kacamata renang ini berfungsi sebagai pelindung mata ketika perenang berada di air. Hal ini memungkinkan perenang akan tetap nyaman selama berada di dalam air, seperti mata tidak akan perih oleh zat kimia kaporit



Gambar 10. Kacamata renang
(Sumber: Husein, 2012:7)

4. Karakteristik Siswa SMP

Anak usia SMP adalah anak-anak yang mulai beralih kemasa remaja atau yang sering dikenal dengan istilah pubertas, seperti yang dikemukakan oleh Desmita (2009:36) bahwa anak usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) berada pada tahap perkembangan pubertas dan berada pada tahap perkembangan operasional formal dimana pada tahap ini dicirikan dengan anak sudah mampu berpikir abstrak dan logis. Model berpikir ilmiah dengan tipe hipotetico-deductive dan inductive sudah mulai dimiliki anak, dengan kemampuan menarik kesimpulan, menafsirkan dan mengembangkan hipotesa. Ada beberapa karakteristik siswa usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) antara lain:

- a. Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan
- b. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder
- c. Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua
- d. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa
- e. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan tuhan
- f. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil
- g. Mulai mengembangkan standart dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia social
- h. Kecenderungan minat dan pilihan karier relative sudah lebih jelas

Menurut Yusuf (2007:26-27) masa usia Sekolah Menengah bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi beberapa masa yaitu, sebagai berikut:

- a. Masa praremaja (remaja awal)

Masa praremaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sifat-sifat negatif pada remaja sehingga seringkali masa ini disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimisitik, dan sebagainya. Secara garis besar sifat-sifat negatif tersebut dapat diringkas, yaitu (a) negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun prestasi mental; dan (b) negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat (negatif pasif) maupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif).
- b. Masa Remaja (Remaja Madya)

Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut masa merindu puja (mendewa-dewakan), yaitu sebagai gejala remaja. Proses terbentuknya pendirian atau pandangan hidup atau cita-cita hidup itu dapat dipandanga sebagai penemuan nilai-nilai kehidupan. Proses penemuan nilai-nilai kehidupan tersebut adalah pertama, karena tiadanya pedoman, remaja

merindukan sesuatu yang dianggap bernilai, pantas dipuja walaupun sesuatu yang dipujanya belum mempunyai bentuk tertentu, bahkan seringkali remaja hanya mengetahui bahwa dia menginginkan sesuatu tetapi tidak mengetahui apa yang diinginkannya. Kedua, objek pemujaan itu telah menjadi lebih jelas, yaitu pribadi pribadi yang dipandang mendukung nilai-nilai tertentu jadi personifikasi nilai-nilai). Pada anak laki-laki sering aktif meniru, sedangkan pada anak perempuan kebanyakan pasif, mengagumi, dan memujanya dalam khayalan.

c. Masa remaja akhir

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

Siswa sekolah menengah pertama memiliki usia yang merupakan masa peralihan dari usia anak-anak ke usia remaja. Perilaku yang disebabkan oleh masa peralihan ini menimbulkan berbagai keadaan dimana siswa labil dalam pengendalian emosi. Keingintahuan pada hal-hal baru yang belum pernah ditemui sebelumnya mengakibatkan munculnya perilaku-perilaku yang memunculkan karakter diri.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk mengkaji penelitian ini, peneliti mencari dua penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Penelitian tersebut adalah:

1. Gaudensius Geroda Lawan (2015) yang berjudul “Tingkat pemahaman Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 4 Wates, Kulon Progo Tentang Peraturan Permainan Bolavoli Mini”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes pilihan ganda. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV dan V SD Negeri 4 Wates, Kulon Progo tentang peraturan permainan bolavoli mini yang berjumlah

23 siswa. Uji coba dilaksanakan di SD Negeri Gadingan Wates dan terdapat dua butir gugur. Berdasarkan hasil uji coba didapatkan validitas sebesar 0,838 dan reliabilitas sebesar 0,952. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa kelas IV dan V SD Negeri 4 Wates, Kulon Progo tentang peraturan permainan bolavoli mini berada pada kategori “rendah” sebesar 17,39% (4 siswa), “sedang” sebesar 65,22% (15 siswa), dan “tinggi” sebesar 17,39% (4 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 24,55, pengetahuan siswa kelas IV dan V SD Negeri 4 Wates, Kulon Progo tentang peraturan permainan bolavoli mini masuk dalam kategori “sedang”.

2. Alfin ulinnuha (2017) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat pemahaman aktivitas renang siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017” dengan jumlah responden 100 siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten. Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 4 %, pada kategori tinggi sebesar 28 %, pada kategori sedang sebesar 38 %, kategori rendah sebesar 21 % dan kategori sangat rendah sebesar 9 %. Hasil tersebut diartikan tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017 adalah sedang.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori di atas, maka dapat dikemukakan bahwa renang adalah jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar, air asin maupun air laut. Olahraga renang juga merupakan olahraga yang di sukai oleh masyarakat, begitu juga dengan siswa sekolah. Banyak siswa yang menjadikan salah satu cabang olahraga aquatik itu sebagai hobi ataupun hanya sebagai wahana bermain. Namun belum tentu semua siswa paham akan olahraga renang baik dari pengertian renang, gaya renang, peraturan renang, sarana prasarana renang dan renang keselamatan

Untuk mengetahui tingkat pemahaman olahraga renang pada siswa kelas VII SMP N 4 Wates Kabupaten Kulon Progo dapat dilakukan dengan melakukan test. Dengan tes tersebut akan dilakukan tes objektif dengan dasar pada kajian materi. Dengan demikian untuk melihat tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates pada olahraga renang maka akan dilakukan tes tersebut

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode tes. Menurut Hadi (1991:3) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum. Penelitian ini untuk mendapatkan gambaran seberapa besar tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang. Untuk mendapat data maka teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah variable tunggal, yaitu pemahaman tentang olahraga renang. Dalam hal ini pemahaman tentang olahraga renang merupakan pemahaman yang harus dimiliki siswa Sekolah Menengah Pertama khususnya kelas VII sebelum melakukan praktek motorik renang. Dalam penelitian ini data diperoleh dengan menggunakan tes obyektif yang ditujukan kepada siswa kelas VII SMP N 4 Wates Kabupaten Kulon Progo dengan pengertian meliputi pengertian renang, gaya renang, dan sarana prasarana renang.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VII SMP N 4 Wates Kabupaten Kulon Progo yang berjumlah 158 siswa. Berikut adalah daftar siswa kelas VII SMP N 4 Wates

Tabel 3. Jumlah Siswa Setiap Kelas

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VII A	32
2	VII B	32
3	VII C	31
4	VII D	32
5	VII E	31

2. Sampel Penelitian

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *total sampling*. Berdasarkan hal tersebut, maka sampel pada penelitian ini adalah semua siswa kelas VII di SMP N 4 Wates yang berjumlah 158 siswa

D. Instrumen Penelitian dan Teknik pengumpulan data

1. Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2006:69) instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *multiple choice* atau tes pilihan ganda, tes pilihan ganda yaitu tes yang disetiap butir soalnya memiliki jumlah alternatif jawaban lebih dari satu. Biasanya terdapat dua sampai lima alternative jawaban yang diberikan.

Menurut Arikunto (2010:167) menjelaskan langkah-langkah cara dalam menyusun tes, yaitu:

- a. Menentukan tujuan tes
- b. Mengadakan pembatasan terhadap bahan yang akan dijadikan tes
- c. Merumuskan tujuan instruksional khusus dari tiap bagian bahan
- d. Menderetkan semua indikator dalam table persiapan yang memuat aspek tingkah laku yang terkandung dalam indikator itu
- e. Menyusun tabel spesifikasi yang memuat pokok materi
- f. Menuliskan butir-butir soal, didasarkan atas indikator-indikator yang sudah dituliskan pada table indikator dan aspek tingkah laku yang dicakup

Penilaian dalam instrument tes pilihan ganda pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0.

Komponen-komponen instrument sebagai alat pengumpulan data disajikan berupa kisi-kisi instrument penelitian pada table berikut

Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Pemahaman Olahraga Renang

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir
Tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang	1. Menunjukkan	a. Pengetahuan posisi renang gaya <i>crawl</i>	1,2,3,4,5,6
		b. Pengetahuan teknik gerakan dasar renang gaya <i>crawl</i>	7,8,9,10, 11,12,13
	2. Merinci	a. Pemahaman gerakan pengambilan napas	14,15,16,17
b. Pemahaman gerakan lengan		18,19,20,21,22	
c. Pemahaman gerakan kaki		23, 24,25,26	
Jumlah			26

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes pilihan

ganda kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data siswa kelas VII SMP N 4 Wates
- b. Peneliti menyebarkan instrument kepada responden
- c. Peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian
- d. Setelah memperoleh data penelitian, peneliti mengambil kesimpulan

E. Uji Coba Instrumen

Uji coba yang dimaksud dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah instrument yang sudah disusun benar-benar instrument yang valid dan reliabel. Instrument yang baik harus memenuhi dua persyaratan penting yaitu valid dan reliabel.

Sebelum uji coba, peneliti melakukan validasi/*expert judgment*. Dosen ahli dalam penelitian ini yaitu Ibu Nur Sita Utami, M.Or. Uji coba dilaksanakan di SMP N 5 Wates dengan subjek sebanyak 32 siswa.

a. Uji validitas Instrumen

Menurut Arikunto (2013:211) validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan. Suatu instrument yang valid adalah yang memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah

Jadi validitas merupakan alat ukur yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan dalam instrument. Instrumen yang valid merupakan instrumen yang tepat

untuk mengukur apa yang akan diukur. Untuk mengukur validitas angket sebagai instrumen menggunakan bantuan program SPSS yang disajikan dalam tabel.

Tabel 5. Hasil Uji Validitas

No	Butir	R tabel	R hitung	Keterangan
1	Butir01	0.338	0.495862	Valid
2	Butir02	0.338	0.370615	Valid
3	Butir03	0.338	0.443231	Valid
4	Butir04	0.338	0.421723	Valid
5	Butir05	0.338	0.390844	Valid
6	Butir06	0.338	0.421723	Valid
7	Butir07	0.338	0.466258	Valid
8	Butir08	0.338	0.393869	Valid
9	Butir09	0.338	0.405962	Valid
10	Butir10	0.338	0.279172	Tidak Valid
11	Butir11	0.338	0.47558	Valid
12	Butir12	0.338	0.428684	Valid
13	Butir13	0.338	0.456011	Valid
14	Butir14	0.338	0.553082	Valid
15	Butir15	0.338	0.574918	Valid
16	Butir16	0.338	0.491357	Valid
17	Butir17	0.338	0.728114	Valid
18	Butir18	0.338	0.371778	Valid
19	Butir19	0.338	0.467522	Valid
20	Butir20	0.338	0.43565	Valid
21	Butir21	0.338	0.424738	Valid
22	Butir22	0.338	0.509331	Valid
23	Butir23	0.338	0.37808	Valid
24	Butir24	0.338	0.424187	Valid
25	Butir25	0.338	0.517524	Valid
26	Butir26	0.338	-0.23296	Tidak Valid

Dari uji coba yang telah di lakukan dengan jumlah sampel sebanyak 32 siswa ada 2 butir soal yang tidak valid yaitu butir soal nomor 10 dan 26. Butir soal yang tidak

valid di nyatakan gugur dan di hilangkan dari angket. Berikut kisi-kisi instrument yang sudah valid:

Tabel 6. Kisi-kisi Instrumen Pemahaman Olahraga Renang yang sudah di validasi

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir
Tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang	1. Menunjukkan	a. Pengetahuan posisi renang gaya <i>crawl</i>	1,2,3,4,5,6
		b. Pengetahuan teknik gerakan dasar renang gaya <i>crawl</i>	7,8,9,10,4040,402
	2. Merinci	a. Pemahaman gerakan pengambilan napas	13,404,405,406
		b. Pemahaman gerakan lengan	17,408,409,20,240
c. Pemahaman gerakan kaki		22,23,24	
Jumlah			24

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Menurut Arikunto (2013:221) reliabel menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut sudah baik. Instrument yang sudah reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya

Perhitungan reliabilitas menggunakan komputer dengan program uji keandalan teknik *Alpha Cronbach SPSS*. Data yang telah dianalisis memperoleh tingkat reliabilitas dalam pemahaman siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Reliabilitas Pemahaman Siswa

Variabel	Nilai <i>Cronback Alpha</i>	Keterangan
Pemahaman Siswa	0,815	Reliabel

F. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif dengan persentase. Yaitu data dari hasil tes yang sudah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan presentase. Analisis tersebut untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates tentang olahraga renang.

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Kategori tersebut terdiri dari lima kriteria, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Dasar penentuan kemampuan tersebut adalah menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*, mengacu pada Saifudin Azwar (2010:36) untuk menentukan kriteria skor dengan penilaian acuan norma (PAN), penilaian acuan norma pada dasarnya menggunakan kurve normal dan hasil perhitungannya sebagai dasar penelitian. Dua kenyataan yang ada dalam kurve normal yang dipakai untuk membandingkan sesuatu atau menafsirkan angka yang diperoleh dari masing-masing siswa yaitu angka rerata (*mean*) dan angka simpang baku (*standard deviation*).

Tabel 8. Norma Penilaian

Norma	Kategori
$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat tinggi
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat rendah

Keterangan:

M = Rata-rata hitung (mean)

SD = Standar Deviasi

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relative persentase, menggunakan rumus sebagai berikut

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

Keterangan:

P= presentase

F= frekuensi

N= jumlah total frekuensi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas VII SMP N 4 Wates Kabupaten Kulon Progo dalam penelitian ini secara keseluruhan diukur dengan angket yang berjumlah 24 butir pertanyaan dengan rentang skor 0 – 1, sehingga diperoleh rentang ideal 0 - 24. Berdasarkan hasil data penelitian dari 158 subjek penelitian diperoleh nilai minimum = 5, nilai maksimum = 23, mean sebesar = 14,45, median = 14, modus = 14 dan standar deviasi = 3,359. Deskripsi hasil penelitian tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa Kelas VII SMP N 4 Wates Kabupaten Kulon Progo T.A 2018/2019 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman terhadap Olahraga Renang

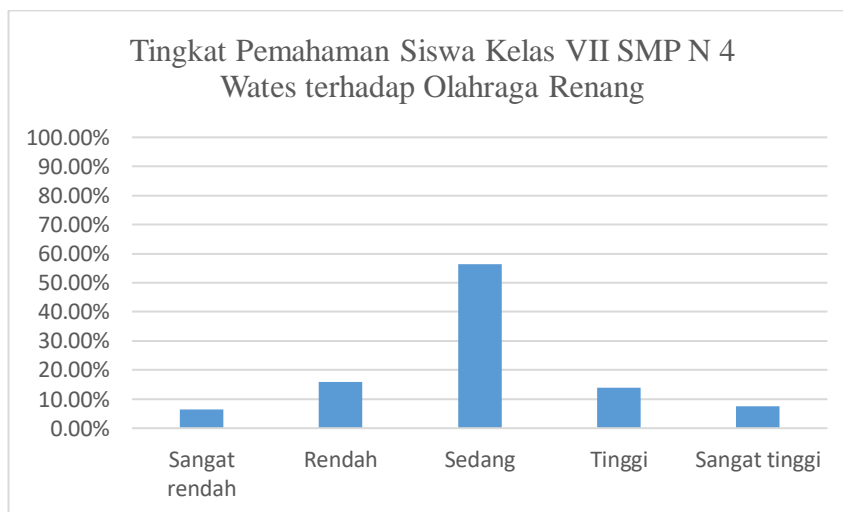
Statistik	
<i>N</i>	158
<i>Mean</i>	14.45
<i>Median</i>	14.00
<i>Mode</i>	14
<i>Std, Deviation</i>	3.359
<i>Minimum</i>	5
<i>Maximum</i>	23

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang, pada tabel dibawah ini:

Tabel 10 . Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Percent
1	$19.48 < X$	Sangat Tinggi	12	7.5%
2	$16.12 < X \leq 19.48$	Tinggi	22	13.9%
3	$12.45 < X \leq 16.12$	Sedang	89	56.3%
4	$9.41 < X \leq 12.45$	Rendah	25	15.9%
5	$X \leq 9.41$	Sangat Rendah	10	6.4%
Jumlah			158	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang tampak pada gambar dibawah ini:



Gambar 11. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang

Berdasarkan tabel dan gambar di atas diketahui tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas VII SMP N 4 Wates Kabupaten Kulon Progo T.A 2018/2019 yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 7,5 %, yang masuk pada kategori tinggi sebesar 13,9 %, yang masuk pada kategori sedang sebesar 56,3 %, yang masuk pada

kategori rendah sebesar 15,9 % dan yang masuk kategori sangat rendah sebesar 6,4 %. Hasil tersebut diartikan tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas VII SMP N 4 Wates Kabupaten Kulon Progo T.A 2018/2019 adalah sedang.

Hasil analisis tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas VII SMP N 4 Wates didasarkan pada faktor posisi renang gaya *crawl*, gerak dasar renang gaya *crawl*, gerakan pengambilan napas, gerakan tangan, gerakan kaki. Hasil analisis pada faktor yang mendukung tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas VII SMP N 4 Wates dapat dilihat sebagai berikut:

1. Pengetahuan Posisi Renang Gaya *Crawl*

Dari analisis data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor posisi renang gaya *crawl* diperoleh skor terendah (*minimum*) 1,00, skor tertinggi (*maksimum*) 6,00, rerata (*mean*) 3,80, nilai tengah (*median*) 4,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 4,00, *standar deviasi* (SD) 1,172.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 11. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman terhadap Faktor Posisi Renang Gaya *Crawl*

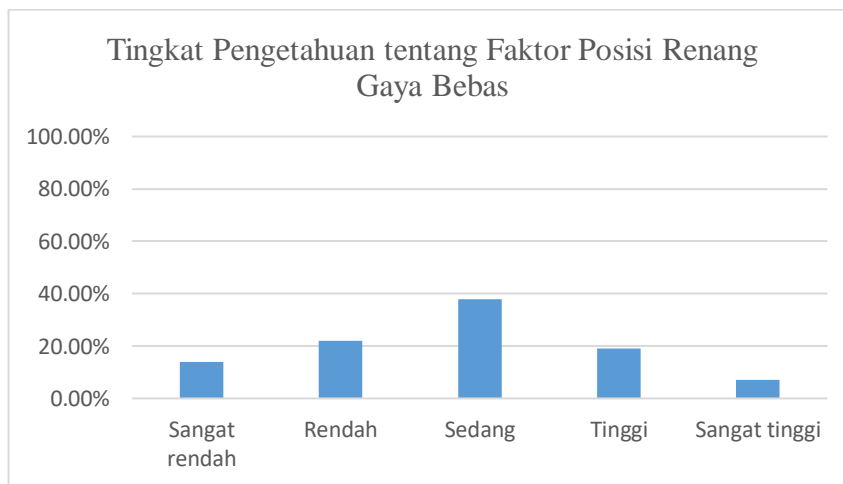
Statistik	
<i>N</i>	158
<i>Mean</i>	3.80
<i>Median</i>	4.00
<i>Mode</i>	4
<i>Std, Deviation</i>	1.172
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	6

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor posisi renang gaya *crawl*, pada tabel di bawah ini:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Posisi Renang Gaya *Crawl*

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$5.55 < X$	Sangat Tinggi	11	7%
2	$4.38 < X \leq 5.55$	Tinggi	30	19%
3	$3.21 < X \leq 4.38$	Sedang	60	38%
4	$2.04 < X \leq 3.21$	Rendah	35	22.1%
5	$X \leq 2.04$	Sangat Rendah	22	13.9%
Jumlah			158	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor posisi renang gaya *crawl* tampak pada gambar di bawah ini:



Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Posisi Renang Gaya *Crawl*

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor posisi renang gaya *crawl* berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 13,9% (22

siswa), kategori “rendah” sebesar 22,1% (35 siswa), kategori “sedang” sebesar 38,00% (60 siswa), kategori “tinggi” sebesar 19,00% (30 siswa), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 7,00% (11 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3,80, tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor peraturan renang dalam kategori “sedang”.

2. Pengetahuan Teknik Gerakan Dasar Renang Gaya *Crawl*

Dari analisis data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor peraturan renang diperoleh skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 6,00, rerata (*mean*) 3,60, nilai tengah (*median*) 4,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 4,00, *standar deviasi* (SD) 1,226.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 13. Deskripsi Statistik Tingkat pemahaman terhadap Faktor Gerakan Dasar Renang Gaya *Crawl*

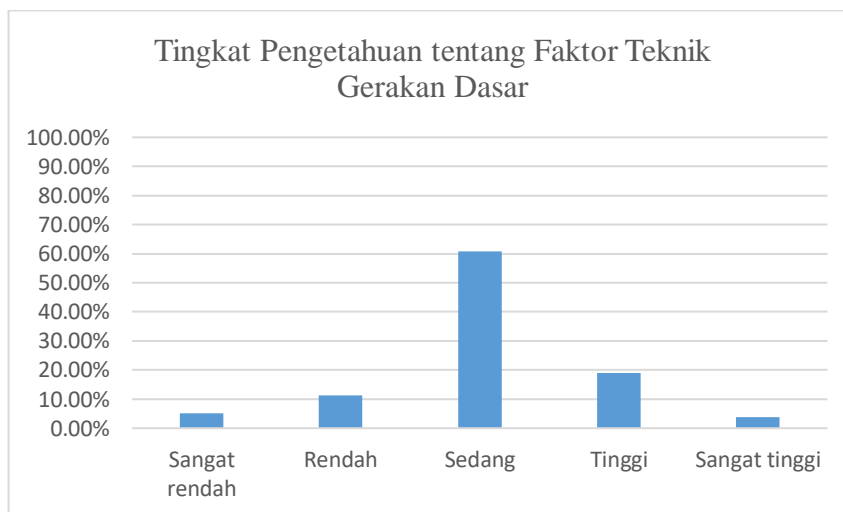
Statistik	
<i>N</i>	158
<i>Mean</i>	3.60
<i>Median</i>	4.00
<i>Mode</i>	4
<i>Std, Deviation</i>	1.226
<i>Minimum</i>	0
<i>Maximum</i>	6

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor teknik gerakan dasar renang gaya *crawl*, pada tabel di bawah ini:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Teknik Gerakan Dasar Renang Gaya *Crawl*

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$5,19 < X$	Sangat Tinggi	6	3.8%
2	$3,77 < X \leq 5,19$	Tinggi	30	19%
3	$2,35 < X \leq 3,77$	Sedang	96	60.8%
4	$0,92 < X \leq 2,35$	Rendah	18	11.3%
5	$X \leq 0,92$	Sangat Rendah	8	5.1%
Jumlah			158	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor teknik gerakan dasar renang gaya *crawl* tampak pada gambar di bawah ini:



Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Teknik Gerakan Dasar Renang Gaya *Crawl*

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor gerakan dasar renang gaya *crawl* berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,10% (8 siswa), kategori “rendah” sebesar 11,3% (18 siswa), kategori “sedang”

sebesar 60,8% (96 siswa), kategori “tinggi” sebesar 19,00% (30 siswa), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 3,8% (6 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3,60, tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor peraturan renang dalam kategori “sedang”.

3. Pemahaman Gerakan Pengambilan Napas

Dari analisis data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor gerakan pengambilan napas diperoleh skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 4,00, rerata (*mean*) 2,39, nilai tengah (*median*) 2,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,00, *standar deviasi* (SD) 0,909. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 15. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman terhadap Faktor Gerakan Pengambilan Napas

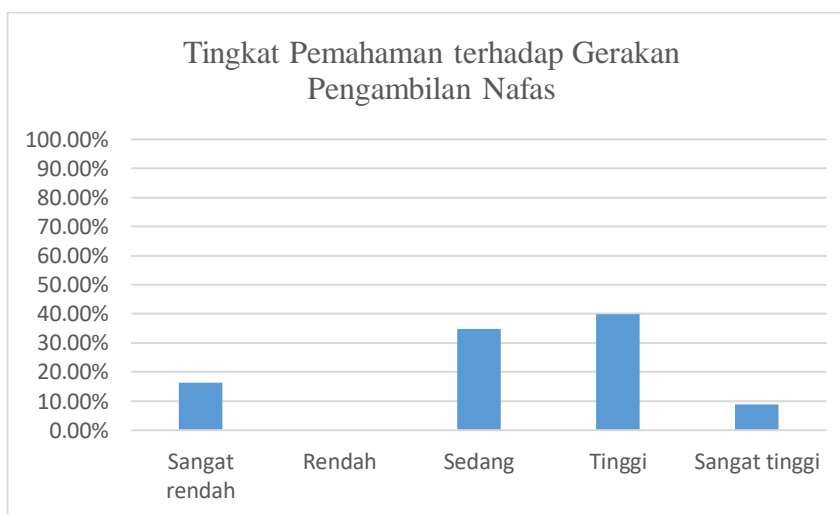
Statistik	
<i>N</i>	158
<i>Mean</i>	2.39
<i>Median</i>	2.00
<i>Mode</i>	3
<i>Std, Deviation</i>	0.909
<i>Minimum</i>	0
<i>Maximum</i>	4

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor gerakan pengambilan napas, pada tabel di bawah:

Tabel 16 . Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Gerakan Pengambilan Napas

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$3.75 < X$	Sangat Tinggi	14	8.9%
2	$2.84 < X \leq 3.75$	Tinggi	63	39.9%
3	$1.93 < X \leq 2.84$	Sedang	55	34.8%
4	$1.02 < X \leq 1.93$	Rendah	0	0%
5	$X \leq 1.02$	Sangat Rendah	26	16.4%
Jumlah			158	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor gerakan pengambilan napas tampak pada gambar di bawah ini:



Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Gerakan Pengambilan Napas

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor gerakan pengambilan napas berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 16,4% (26 siswa), kategori “rendah” sebesar 0% (0 siswa), kategori “sedang” sebesar

34,8% (55 siswa), kategori “tinggi” sebesar 39,9% (63 siswa), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 8,9% (14 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 2,39, tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor peraturan renang dalam kategori “sedang”.

4. Pemahaman Gerakan Lengan

Dari analisis data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor peraturan renang diperoleh skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 5,00, rerata (*mean*) 2,94, nilai tengah (*median*) 3,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,00, *standar deviasi* (SD) 1,081.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 17. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman terhadap Faktor Gerakan Lengan

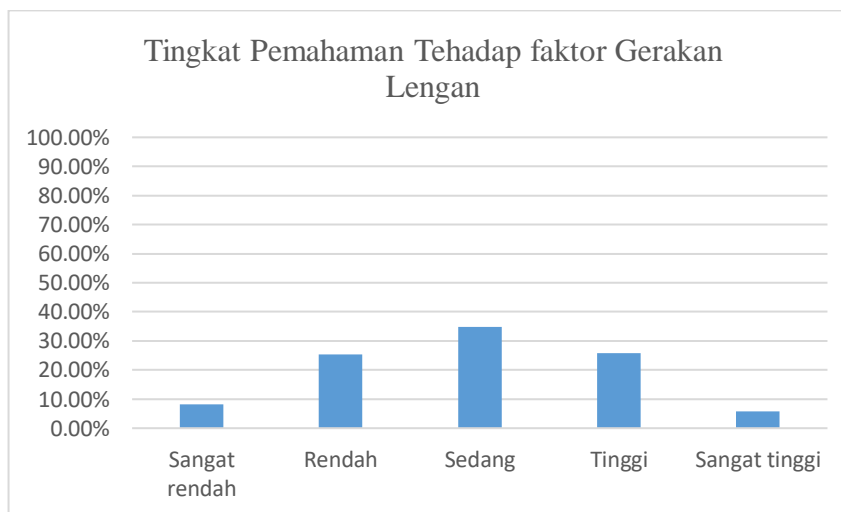
Statistik	
<i>N</i>	158
<i>Mean</i>	2.94
<i>Median</i>	3.00
<i>Mode</i>	3
<i>Std, Deviation</i>	1.081
<i>Minimum</i>	0
<i>Maximum</i>	5

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor gerakan lengan, pada tabel di bawah ini:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Gerakan Lengan

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$4.56 < X$	Sangat Tinggi	9	5.7%
2	$3.48 < X \leq 4.56$	Tinggi	41	25.9%
3	$2.39 < X \leq 3.48$	Sedang	55	34.8%
4	$1.31 < X \leq 2.39$	Rendah	40	25.3%
5	$X \leq 1.31$	Sangat Rendah	13	8.3%
Jumlah			158	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor gerakan lengan tampak pada gambar di bawah ini:



Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Gerakan Lengan

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor peraturan renang berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 8,3% (13 siswa), kategori “rendah” sebesar 25,3% (40 siswa), kategori “sedang” sebesar 34,8% (55

siswa), kategori “tinggi” sebesar 25,9% (41 siswa), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 5,7% (9 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 2,94 tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor peraturan renang dalam kategori “sedang”.

5. Pemahaman Gerakan Kaki

Dari analisis data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor gerakan kaki diperoleh skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 3,00, rerata (*mean*) 1,72, nilai tengah (*median*) 2,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 2,00, *standar deviasi* (SD) 0,916. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 19. Deskripsi Statistik Tingkat pemahaman terhadap Faktor Gerakan Kaki

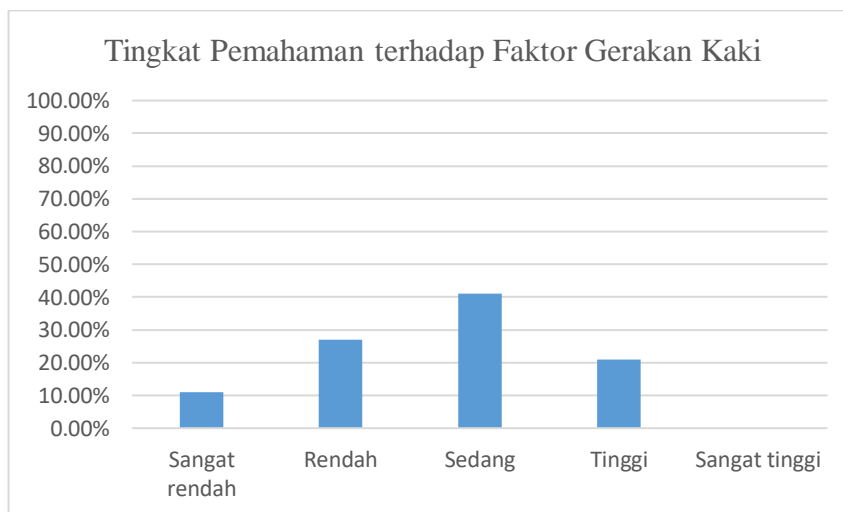
Statistik	
<i>N</i>	158
<i>Mean</i>	1.72
<i>Median</i>	2.00
<i>Mode</i>	2
<i>Std, Deviation</i>	0.916
<i>Minimum</i>	0
<i>Maximum</i>	3

Ditampilkan dalam distribusi frekuensi, data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor gerakan kaki, pada tabel di bawah ini:

Tabel 20 . Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Gerakan Kaki

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$3.09 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$2.17 < X \leq 3.09$	Tinggi	33	20,9%
3	$1.26 < X \leq 2.17$	Sedang	65	41,1%
4	$0.34 < X \leq 1.26$	Rendah	43	27,2%
5	$X \leq 0.34$	Sangat Rendah	17	10,8%
Jumlah			158	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor gerakan kaki tampak pada gambar di bawah ini:



Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang Faktor Gerakan Kaki

Berdasarkan tabel dan gambar di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor gerakan kaki berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 10,8% (17 siswa), kategori “rendah” sebesar 27,2% (43 siswa), kategori “sedang” sebesar 41,1% (65

siswa), kategori “tinggi” sebesar 20,9% (33 siswa), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 siswa). Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 1,72, tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang faktor gerakan kaki dalam kategori “sedang”.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates tentang olahraga renang secara keseluruhan termasuk dalam kategori sedang. Sebanyak 12 responden atau 7,5% tingkat pemahaman siswa termasuk dalam kategori sangat tinggi, sebanyak 22 responden atau 13,9% termasuk dalam kategori tinggi, sebanyak 89 responden atau 56,3% termasuk dalam kategori sedang, sebanyak 25 responden atau 15,9% termasuk dalam kategori rendah, dan 10 responden atau 6,4 % termasuk dalam kategori sangat rendah. Nilai rerata skor tingkat pemahaman siswa terhadap olahraga renang secara keseluruhan adalah sebesar 14,45 yang terletak pada interval $12,45 < X \leq 16,12$, maka dapat disimpulkan bahwa Tingkat Pemahaman Renang Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates termasuk pada kategori sedang.

Hasil analisis dari setiap faktor yaitu dari faktor posisi renang gaya *crawl* paling tinggi pada kategori sedang sebesar 38%, faktor gerak dasar renang gaya *crawl* paling tinggi pada kategori tinggi sebesar 60,8%, faktor gerakan pengambilan napas paling tinggi pada kategori tinggi, yaitu sebesar 39,9%, faktor gerakan lengan paling tinggi pada kategori tinggi sebesar 34,8%, faktor gerakan kaki paling tinggi pada kategori tinggi sebesar 41,1%. Pemahaman siswa yang satu dengan yang

lainnya tidaklah sama, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Sukmadinata (2007:41) Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman ialah umur, pendidikan, paparan media masa, sosial ekonomi (pendapat), hubungan sosial, dan pengalaman.

Siswa kelas VII SMP N 4 Wates yang dalam hal ini adalah subjek penelitian, mempunyai tingkat pemahaman tentang olahraga renang termasuk dalam kategori sedang. Ini membuktikan bahwa siswa dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran penjasorkes materi renang tidak mengalami kesulitan belajar yang berarti pada materi renang. Siswa memiliki pemahaman kategori sedang tentang olahraga renang menunjukkan bahwa siswa dapat mengikuti pembelajaran renang dengan baik. Jika siswa mempunyai pemahaman yang cukup baik tentang renang, maka tujuan pembelajaran yang akan dicapai akan seiring baik dan hasilnya juga akan baik juga.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N 4 Wates terhadap olahraga renang tahun ajaran 2018/2019 sebanyak 12 siswa (7,5%) mempunyai tingkat pemahaman terhadap olahraga renang dengan kategori sangat tinggi, sebanyak 22 siswa (13,9%) mempunyai tingkat pemahaman terhadap olahraga renang dengan kategori tinggi, sebanyak 89 siswa (56,3%) mempunyai tingkat pemahaman terhadap olahraga renang dengan kategori sedang, sebanyak 25 siswa (15,9%) mempunyai tingkat pemahaman terhadap olahraga renang dengan kategori rendah, dan 10 siswa (6,4) mempunyai tingkat pemahaman terhadap olahraga renang dengan kategori sangat rendah.

B. Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sebuah masukan bagi pihak sekolah yaitu SMP N 4 Wates, sehingga penelitian ini berimplikasi praktis pada:

1. Adanya rencana dari pihak guru maupun sekolah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tentang olahraga renang
2. Adanya upaya dari guru pendidikan jasmani olahraga kesehatan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran atau membuat model pembelajaran yang dapat menarik siswa untuk aktif dalam pembelajaran renang

3. Timbul semangat bagi siswa-siswi SMP N 4 Wates dalam mempelajari olahraga renang.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini sudah dilakukan secara optimal akan tetapi masih terdapat beberapa kekurangan dan keterbatasan. Keterbatasan penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket
2. Instrumen yang gugur pada saat uji coba langsung dihilangkan dan di ambil instrumen yang valid yang digunakan untuk penelitian
3. Siswa yang kurang serius dan asal-asalan dalam menjawab pernyataan yang terdapat pada angket penelitian.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi sekolah menjadi catatan bagi SMP N 4 Wates mengenai data pemahaman siswa tentang olahraga renang
2. Kepada guru penjas agar lebih memaksimalkan perannya sebagai guru dalam upaya memberikan pemahaman yang lebih kepada siswa
3. Kepada peneliti untuk selanjutnya disarankan menggunakan sampel penelitian yang lebih banyak lagi, sehingga diharapkan tingkat pemahaman pembelajaran renang dapat teridentifikasi secara luas

Daftar Pustaka

- Abdoelah, Arma (1981). *Olahraga untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Sastra Hudaya
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Badruzaman. (2007). *Bahan Ajar renang untuk Pemula, Lanjutan dan Penyempurnaan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- BSNP. (2006). Permendiknas RI No. 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta
- Budiningsih, Annayanti. 2010. *Berenang Gaya crawl*. Kudus: PT. Pura Barutama
- Depdiknas. (2006). *Panduan Pengembangan Silabus Sekolah Menengah Pertama (SMP)*. Jakarta: Depdiknas
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Ermawan, Susanto. (2010). *Pengembangan Tes Keterampilan Renang Anak Usia Prasekolah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Hadi, Sutrisno. (1991). *Analisis Butir Untuk Hasil Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset
- Haller, David. (2007). *RENANG Tingkat Mahir*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Husdarta. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Husein, Aisyah. (2012). *Mengenal Olahraga Renang*. Jakarta: PT Balai Pustaka
- Komarudin. (2006). *Penilaian Hasil Belajar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Murni, Muhammad. (2000). *Renang*. Jakarta: DEPDIKBUD
- Notoatmojo, Soekidjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmani, Mikanda. (2017). *Buku Pintar Renang*. Jakarta: Anugrah

- Subali, Bambang. (2012). *Prinsip Asesmen & Evaluasi Pembelajaran*. Yogyakarta: UNY Press
- Sudijono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sudjana, Nana. (1989). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Sinar Baru
- Sugihartono, Kartika Nur, dkk. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sugiyanto. (2010). *Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: Esa Grafika Solo
- Sukmadinata N.S. (2007). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Susetyo, Budi. (2015). *Prosedur Penyusunan dan Analisis Tes untuk Penilaian Hasil Belajar Kognitif*. Bandung: Refika Aditama
- Susworo, Agus dan Fitriani. (2008). *Pemahaman Peserta Pembekalan Guru Kelas/Agama Dalam Mata Pelajaran Penjas terhadap Pendidikan Jasmani SD di Daerah Istimewa Yogyakarta*. *Jurnal Pendidikan Indonesia*
- Thomas, David. (2007). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Utomo, Noor. (2013). *Tingkat pemahaman Peserta Ekstrakurikuler SMK N 1 Magelang Terhadap peraturan Violation dan foul permainan bola Basket*. Skripsi. Yogyakarta
- Wawan, Dewi. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Yusuf, Syamsu. (2007). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Han: Primarko
 NIM : 15601241018
 Program Studi : P14R
 Pembimbing : Hadi Ardianto Hermawan, M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	27 Maret 2019	Bab 1 & 2	mu
2	24 April 2019	Revisi bab 1 & 2	mu
3	7 Mei 2019	Bab 3	mu
4	10 Mei 2019	Revisi bab 3	mu
5	15 Mei 2019	Instrumen Penelitian	mu
6	29 Mei 2019	Uji Validasi dan reliabilitas	mu
7	26 Juni 2019	Olak data penelitian	mu
8	4 Juli 2019	Bab 4	mu
9	10 Juli 2019	Revisi bab 4	mu
10	15 Juli 2019	Bab 5	mu
11	17 Juli 2019	Halaman lampiran & Abstrak	mu
12	19 Juli 2019	Acc Ujian	

Ketua Jurusan POR,

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



Lampiran 2. Surat Permohonan Validasi Instrumen Tugas Akhir

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA
Lampiran : 1 Bendel

Kepada Yth,
Ibu Nursita Utami
Dosen Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
di Fakultas Ilmu Keolahragaan

Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Hani Primantyo
NIM : 15601241018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang

dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan: (1) proposal TA, (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA.

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 10 Mei 2019

Pemohon,



Hani Primantyo

NIM 15601241018

Mengetahui,

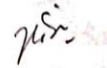
an. Kaprodi PJKR.....



Dr. Guntur M.Pd.

NIP. 198109262006041001

Dosen Pembimbing TA,



Hedi Ardiyanto Hermawan, M. Sc.

NIP. 197702182008011002

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Instrumen Tugas Akhir

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nursita Utami
NIP : 19890825 201404 2 003
Jurusan : Pendidikan Olahraga

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Hani Primantyo
NIM : 15601241018
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang


Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,
Validator,


Nur Sita Utami, M. Pd.
NIP. 19890825 201404 2 003

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Instrumen Tugas Akhir

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama Mahasiswa : Hani Primantyo
NIM : 15601241018
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP N 4 Wates terhadap Olahraga Renang

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
	Komentar Umum/Lain-lain	

Yogyakarta,.....

Validator,



Nur Sita Utami, M. Sc.

NIP. 19890825 201404 2 003

Lampiran 4. Surat Izin Uji Coba Penelitian



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

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

Nomor : 05.28/UN.34.16/PP/2019.

10 Mei 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Uji Coba Penelitian.


Kepada Yth.
Kepala SMP Negeri 5 Wates
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 uji coba penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Hari Primantyo
NIM : 15601241018
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Hedi Ardiyanto H., M.Or.
NIP : 1977021820081002
Uji Coba Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 13 s/d 217 Mei 2019
Tempat : SMP Negeri 5 Wates
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Wates Terhadap Olahraga Renang.

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 5. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA
SMP NEGERI 5 WATES
KECAMATAN WATES

Alamat : Triharjo, Wates, Kulon Progo, ☎ 0274 773557, pos 55651
Website : www.smpn5wates.sch.id

SURAT KETERANGAN
No : 420/ 185/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : BOIDI, S.Pd.
NIP : 19680925 199203 1 004
Pangkat/Gol : Pembina, IV/a
Jabatan : Kepala SMP Negeri 5 Wates

Menerangkan bahwa :

Nama : HANI PRIMANTYO
NIM : 15601241018
Nama PT : Universitas Negeri Yogyakarta

adalah benar – benar telah melaksanakan Uji Coba Penelitian di SMP Negeri 5 Wates tentang Tingkat Pengetahuan Siswa kelas VII SMP Negeri 5 Wates Terhadap Olahraga Renang pada tanggal 16 Mei 2019

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wates, 21 Mei 2019
Kepala Sekolah



BOIDI, S.Pd
Pembina, IV/a
NIP 1968

Lampiran 6. Instrumen Uji Coba Penelitian

Nama :
No :
Kelas :

Pilihlah jawaban yang paling tepat pada soal dibawah ini dengan tanda silang (X)

1. Renang gaya bebas sering disebut dengan renang gaya....
 - a. ***crawl***
 - b. katak
 - c. dada
 - d. punggung

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

3. Posisi badan yang benar pada saat melakukan renang gaya bebas....
 - a. **Tegak lurus permukaan air**
 - b. Terlentang di permukaan air
 - c. Melengkung ke atas
 - d. Miring ke kiri

4. Pandangan mata saat renang gaya bebas menghadap....
 - a. **bawah**
 - b. atas
 - c. samping
 - d. depan

5. Posisi wajah saat melakukan renang gaya bebas menghadap ke....
 - a. atas
 - b. **permukaan air**
 - c. samping
 - d. ke depan

6. Posisi tubuh saat melakukan start renang gaya bebas adalah....
 - a. **Berada di atas balok start**
 - b. Berada di dalam kolam
 - c. Berada di samping kolam
 - d. Berada di dalam air

Lampiran 6. Instrumen Uji Coba Penelitian

7. Pengambilan napas pada renang gaya bebas ke arah....
 - a. bawah
 - b. atas
 - c. **samping**
 - d. depan
8. Gaya dalam cabang olahraga renang yang tidak terikat dengan teknik teknik tertentu adalah....
 - a. **Renang gaya bebas**
 - b. Renang gaya dada
 - c. Renang gaya punggung
 - d. Renang gaya katak
9. Berikut ini yang tidak termasuk teknik gerakan renang gaya bebas adalah....
 - a. Ayunan kaki
 - b. Ayunan tangan
 - c. **Gerakan terjun**
 - d. Koordinasi gerakan
10. Pada renang gaya bebas tarikan tangan saat di bawah permukaan air membentuk huruf
 - a. A
 - b. L
 - c. **S**
 - d. I
11. Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas adalah....
 - a. **Gerakan kaki**
 - b. Gerakan lengan
 - c. Gerakan pinggul
 - d. Gerakan kepala
12. berikut ini yang tidak termasuk latihan renang gaya bebas yakni....
 - a. gerakan mengambil nafas
 - b. gerakan kaki
 - c. **gerakan lanjutan**
 - d. gerakan koordinasi
13. Fungsi gerakan tungkai yang utama pada gaya *crawl* adalah....
 - a. **Bergerak maju**
 - b. Stabilisator
 - c. Meluruskan renangan
 - d. Penghambat gerakan
14. Pengambilan nafas pada renang gaya bebas adalah pada saat....
 - a. Lengan mengayuh kedalam dan badan menghadap kebawah
 - b. **Lengan keluar dari air dan badan dalam keadaan miring**
 - c. Badan menghadap keatas dan kaki sedang mengayuh
 - d. Badan saat miring dan lengan sedang dibawah permukaan air

Lampiran 6. Instrumen Uji Coba Penelitian

15. Teknik pengambilan nafas dalam renang gaya crawl yang benar adalah....
 - a. Mengambil nafas melalui mulut kemudian keluarkan perlahan melalui hidung
 - b. Mengambil nafas melalui mulut kemudian keluarkan perlahan melalui mulut
 - c. Mengambil nafas melalui hidung kemudian keluarkan perlahan melalui hidung
 - d. Mengambil nafas melalui hidung kemudian keluarkan perlahan melalui mulut

16. Pengambilan nafas dalam renang gaya bebas dilakukan pada saat
 - a. **Pergantian gerakan lengan**
 - b. Melakukan dorongan
 - c. Pergantian gerakan kaki
 - d. Di dalam air

17. Gerakan lengan pada renang gaya bebas adalah
 - a. Kedua tangan di ayunkan ke samping
 - b. Kedua tangan di ayunkan ke depan secara bersamaan
 - c. **Kedua tangan di ayunkan ke depan secara bergantian**
 - d. Kedua tangan di luruskan ke depan lalu melakukan gerakan seperti membelah air

18. Saat melakukan dayungan renang gaya bebas gerakan telapak tangan menghadap ke arah....
 - a. ke atas dan ke bawah
 - b. ke samping
 - c. ke depan
 - d. **ke belakang**

19. Ada 3 fase dalam latihan gerakan lengan renang gaya bebas, *kecuali*
 - a. Fase menarik
 - b. Fase mendorong
 - c. Fase istirahat
 - d. **Fase bernafas**

20. Ada 3 fase dalam latihan gerakan lengan renang gaya bebas, *kecuali*
 - a. Fase menarik
 - b. Fase mendorong
 - c. Fase istirahat
 - d. **Fase bernafas**

21. Gerakan lengan selama di luar air di sebut....
 - a. Fase menarik
 - b. Fase mendorong
 - c. **Fase istirahat**
 - d. Fase bernafas

Lampiran 6. Instrumen Uji Coba Penelitian

22. Gerakan lengan selama di luar air di sebut....
- Fase menarik
 - Fase mendorong
 - Fase istirahat**
 - Fase bernafas
23. Teknik ayunan kaki yang dipakai dalam gaya bebas, sumbu gerakanya terdapat pada....
- Pangkal kaki
 - Ujung kaki
 - Pangkal paha**
 - Lutut
24. Bentuk gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah....
- Memutar permukaan air
 - Menekan permukaan air
 - Naik turun memukul permukaan air**
 - Mendorong permukaan air
25. Gerakan maju seorang perenang didapat dari....
- Gerakan mendesak air ke depan
 - Gerakan mendesak air ke belakang**
 - Gerakan mendesak air ke atas
 - Gerakan mendesak air ke bawah
26. Frekuensi gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah...
- Enam kali tendangan kaki untuk dua kali putaran lengan
 - Enam kali tendangan kaki untuk tiga kali putaran lengan**
 - Enam kali tendangan kaki untuk empat kali putaran lengan
 - Enam kali tendangan kaki untuk enam kali putaran lengan

Lampiran 7. Data Uji Coba Penelitian

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

Lampiran 8. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Uji Validitas

No	Butir	R tabel	R hitung	Keterangan
1	Butir01	0.338	0.495862	Valid
2	Butir02	0.338	0.370615	Valid
3	Butir03	0.338	0.443231	Valid
4	Butir04	0.338	0.421723	Valid
5	Butir05	0.338	0.390844	Valid
6	Butir06	0.338	0.421723	Valid
7	Butir07	0.338	0.466258	Valid
8	Butir08	0.338	0.393869	Valid
9	Butir09	0.338	0.405962	Valid
10	Butir10	0.338	0.279172	Tidak Valid
11	Butir11	0.338	0.47558	Valid
12	Butir12	0.338	0.428684	Valid
13	Butir13	0.338	0.456011	Valid
14	Butir14	0.338	0.553082	Valid
15	Butir15	0.338	0.574918	Valid
16	Butir16	0.338	0.491357	Valid
17	Butir17	0.338	0.728114	Valid
18	Butir18	0.338	0.371778	Valid
19	Butir19	0.338	0.467522	Valid
20	Butir20	0.338	0.43565	Valid
21	Butir21	0.338	0.424738	Valid
22	Butir22	0.338	0.509331	Valid
23	Butir23	0.338	0.37808	Valid
24	Butir24	0.338	0.424187	Valid
25	Butir25	0.338	0.517524	Valid
26	Butir26	0.338	-0.23296	Tidak Valid

Realibilitas

Variabel	Nilai <i>Cronback Alpha</i>	Keterangan
Pemahaman Siswa	0,815	Reliabel

Lampiran 9. Surat Izin 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 : 05.29/UN.34.16/PP/2019.

10 Mei 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Kepala SMP Negeri 4 Wates
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 : Hari Primantyo
NIM : 15601241018
Program Studi : PJKR
Dosen Pembimbing : Hedi Ardiyanto H., M.Or.
NIP : 1977021820081002
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 13 s/d 25 Mei 2019
Tempat : SMP Negeri 4 Wates
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VII SMP Negeri 4 Wates Terhadap Olahraga Renang.

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. 196407071988121001

Tembusan :

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

Lampiran 10. Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SMP NEGERI 4 WATES
KECAMATAN WATES

Jalan Terbahsari 3, Wates, Kulon Progo, 55611 Telepon 0274773053, E-mail : smpn4wates@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 070 / 094

Yang bertanda tangan di bawah ini:

- a. Nama : Tugino, S.Pd.
- b. NIP : 19691225 199702 1 003
- c. Pangkat / Gol : Pembina; IV/a
- d. Jabatan : Kepala Sekolah

dengan ini menerangkan bahwa:

- a. Nama : HANI PRIMANTYO
- b. NIM : 15601241018
- c. Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
- d. Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
- e. Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

telah melakukan penelitian di SMP Negeri 4 Wates, Kulon Progo, pada Hari Senin, tanggal 27 Mei 2019, guna memperoleh data yang diperlukan untuk menyusun skripsi dengan judul : **"TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS VII SMP NEGERI 4 WATES TERHADAP OLAHRAGA RENANG"**.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Wates, 27 Mei 2019
Kepala SMP Negeri 4 Wates

Tugino, S.Pd.
Pembina; IV/a
NIP. 19691225 199702 1 003

Lampiran 11. Instrumen Penelitian

Nama :
No :
Kelas :

Pilihlah jawaban yang paling tepat pada soal dibawah ini dengan tanda silang (X)

1. Renang gaya bebas sering disebut dengan renang gaya....
 - a. ***crawl***
 - b. katak
 - c. dada
 - d. punggung

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

3. Posisi badan yang benar pada saat melakukan renang gaya bebas....
 - a. **Tegak lurus permukaan air**
 - b. Terlentang di permukaan air
 - c. Melengkung ke atas
 - d. Miring ke kiri

4. Pandangan mata saat renang gaya bebas menghadap....
 - a. **bawah**
 - b. atas
 - c. samping
 - d. depan

5. Posisi wajah saat melakukan renang gaya bebas menghadap ke....
 - a. atas
 - b. **permukaan air**
 - c. samping
 - d. ke depan

6. Posisi tubuh saat melakukan start renang gaya bebas adalah....
 - a. **Berada di atas balok start**
 - b. Berada di dalam kolam
 - c. Berada di samping kolam
 - d. Berada di dalam air

Lampiran 11. Instrumen Penelitian

7. Pengambilan napas pada renang gaya bebas ke arah....
 - a. bawah
 - b. atas
 - c. **samping**
 - d. depan

8. Gaya dalam cabang olahraga renang yang tidak terikat dengan teknik tertentu adalah....
 - a. **Renang gaya bebas**
 - b. Renang gaya dada
 - c. Renang gaya punggung
 - d. Renang gaya katak

9. Berikut ini yang tidak termasuk teknik gerakan renang gaya bebas adalah....
 - a. Ayunan kaki
 - b. Ayunan tangan
 - c. **Gerakan terjun**
 - d. Koordinasi gerakan

10. Teknik gerakan yang lebih dominan digunakan dalam renang gaya bebas adalah....
 - a. **Gerakan kaki**
 - b. Gerakan lengan
 - c. Gerakan pinggul
 - d. Gerakan kepala

11. berikut ini yang tidak termasuk latihan renang gaya bebas yakni....
 - a. gerakan mengambil nafas
 - b. gerakan kaki
 - c. **gerakan lanjutan**
 - d. gerakan koordinasi

12. Fungsi gerakan tungkai yang utama pada gaya *crawl* adalah....
 - a. **Bergerak maju**
 - b. Stabilisator
 - c. Meluruskan renangan
 - d. Penghambat gerakan

13. Pengambilan nafas pada renang gaya bebas adalah pada saat....
 - a. Lengan mengayuh kedalam dan badan menghadap kebawah
 - b. **Lengan keluar dari air dan badan dalam keadaan miring**
 - c. Badan menghadap keatas dan kaki sedang mengayuh
 - d. Badan saat miring dan lengan sedang dibawah permukaan air

14. Cara pengambilan nafas yang baik dan biasa dilakukan para perenang gaya bebas yakni dengan....
 - a. **Satu arah**
 - b. Dua arah
 - c. Bergantian arah
 - d. Semua salah

Lampiran 11. Instrumen Penelitian

15. Teknik pengambilan nafas dalam renang gaya crawl yang benar adalah....
 - a. Mengambil nafas melalui mulut kemudian keluarkan perlahan melalui hidung
 - b. Mengambil nafas melalui mulut kemudian keluarkan perlahan melalui mulut
 - c. Mengambil nafas melalui hidung kemudian keluarkan perlahan melalui hidung
 - d. Mengambil nafas melalui hidung kemudian keluarkan perlahan melalui mulut

16. Pengambilan nafas dalam renang gaya bebas dilakukan pada saat
 - a. **Pergantian gerakan lengan**
 - b. Melakukan dorongan
 - c. Pergantian gerakan kaki
 - d. Di dalam air

17. Gerakan lengan pada renang gaya bebas adalah
 - a. Kedua tangan di ayunkan ke samping
 - b. Kedua tangan di ayunkan ke depan secara bersamaan
 - c. **Kedua tangan di ayunkan ke depan secara bergantian**
 - d. Kedua tangan di luruskan ke depan lalu melakukan gerakan seperti membelah air

18. Saat melakukan dayungan renang gaya bebas gerakan telapak tangan menghadap ke arah....
 - a. ke atas dan ke bawah
 - b. ke samping
 - c. ke depan
 - d. **ke belakang**

19. Ada 3 fase dalam latihan gerakan lengan renang gaya bebas, *kecuali*
 - a. Fase menarik
 - b. Fase mendorong
 - c. Fase istirahat
 - d. **Fase bernafas**

20. Ada 3 fase dalam latihan gerakan lengan renang gaya bebas, *kecuali*
 - a. Fase menarik
 - b. Fase mendorong
 - c. Fase istirahat
 - d. **Fase bernafas**

21. Gerakan lengan selama di luar air di sebut....
 - a. Fase menarik
 - b. Fase mendorong
 - c. **Fase istirahat**
 - d. Fase bernafas

Lampiran 11. Instrumen Penelitian

22. Teknik ayunan kaki yang dipakai dalam gaya bebas, sumbu gerakanya terdapat pada....
- Pangkal kaki
 - Ujung kaki
 - Pangkal paha**
 - Lutut
23. Bentuk gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah....
- Memutar permukaan air
 - Menekan permukaan air
 - Naik turun memukul permukaan air**
 - Mendorong permukaan air
24. Gerakan maju seorang perenang didapat dari....
- Gerakan mendesak air ke depan
 - Gerakan mendesak air ke belakang**
 - Gerakan mendesak air ke atas
 - Gerakan mendesak air ke bawah

Lampiran 12. Data Penelitian

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

Lampiran 12. Data Penelitian

67	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	8	
68	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	13	
69	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	17	
70	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	
71	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	
72	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	13	
73	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	
74	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	15	
75	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	16	
76	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	11	
77	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	12
78	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
79	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	14	
80	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	12	
81	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	13	
82	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	21	
83	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	
84	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	
85	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	
86	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	
87	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	
88	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	
89	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	18	
90	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	
91	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	
92	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	
93	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	15	
94	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
95	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	
96	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	
97	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	
98	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
99	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	
100	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	15	

Lampiran 13. Deskriptif Statistik

Statistics							
		Pemahaman Tentang Olahraga Renang	Posisi Renang	Teknik Gerakan Dasar	Gerakan Pengambilan Napas	Gerakan Lengan	Gerakan Kaki
N	Valid	158	158	158	158	158	158
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		14.45	3.80	3.60	2.39	2.94	1.72
Median		14.00	4.00	4.00	2.00	3.00	2.00
Mode		14	4	4	3	3	2
Std. Deviation		3.359	1.172	1.226	.909	1.081	.916
Minimum		5	1	0	0	0	0
Maximum		23	6	6	4	5	3

Tingkat Pemahaman terhadap Olahraga Renang

total					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	2	1.3	1.3	1.3
	6	1	.6	.6	1.9
	7	2	1.3	1.3	3.2
	8	3	1.9	1.9	5.1
	9	2	1.3	1.3	6.3
	10	8	5.1	5.1	11.4
	11	6	3.8	3.8	15.2
	12	11	7.0	7.0	22.2
	13	18	11.4	11.4	33.5
	14	28	17.7	17.7	51.3
	15	25	15.8	15.8	67.1
	16	18	11.4	11.4	78.5
	17	15	9.5	9.5	88.0
	18	3	1.9	1.9	89.9
19	4	2.5	2.5	92.4	

Lampiran 13. Deskriptif Statistik

	20	1	.6	.6	93.0
	21	4	2.5	2.5	95.6
	22	6	3.8	3.8	99.4
	23	1	.6	.6	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

Posisi Renang *Gaya crawl*

total					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	5	3.2	3.2	3.2
	2	17	10.8	10.8	13.9
	3	35	22.2	22.2	36.1
	4	60	38.0	38.0	74.1
	5	30	19.0	19.0	93.0
	6	11	7.0	7.0	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

Teknik Gerakan Dasar

total					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	3	1.9	1.9	1.9
	1	5	3.2	3.2	5.1
	2	18	11.4	11.4	16.5
	3	42	26.6	26.6	43.0
	4	54	34.2	34.2	77.2
	5	30	19.0	19.0	96.2
	6	6	3.8	3.8	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

Lampiran 13. Deskriptif Statistik

Gerakan Pengambilan Napas

total					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	3	1.9	1.9	1.9
	1	23	14.6	14.6	16.5
	2	55	34.8	34.8	51.3
	3	63	39.9	39.9	91.1
	4	14	8.9	8.9	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

Gerakan Lengan

total					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	3	1.9	1.9	1.9
	1	10	6.3	6.3	8.2
	2	40	25.3	25.3	33.5
	3	55	34.8	34.8	68.4
	4	41	25.9	25.9	94.3
	5	9	5.7	5.7	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

Gerakan Kaki

total					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	17	10.8	10.8	10.8
	1	43	27.2	27.2	38.0
	2	65	41.1	41.1	79.1
	3	33	20.9	20.9	100.0
	Total	158	100.0	100.0	

Lampiran 14. Dokumentasi



Gambar 1. Suasana Kelas Sebelum Mengerjakan



Gambar 2. Suasana Kelas Ketika Mengerjakan



Gambar 3. Suasana Kelas Ketika Mengerjakan