

**FAKTOR-FAKTOR KESULITAN BELAJAR RENANG PADA MAHASISWA
S1 PJKR 2017 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Tugas Akhir Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana



Disusun:

Arthagina Muktifada Matilda

17601241031

PRODI PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2021

FAKTOR-FAKTOR KESULITAN BELAJAR RENANG PADA MAHASISWA S1 PJKR 2017 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Oleh:

Arthagina Muktifada Matilda

NIM. 17601241031

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apa saja permasalahan faktor kesulitan belajar renang pada mahasiswa S1 PJKR. Banyak berbagai macam hambatan yang mahasiswa tidak lulus mata kuliah ini, hambatan dapat berasal dari tidak adanya dorongan diri sendiri ataupun dari lingkungan sekitar. Sehingga, banyak mahasiswa yang gugur untuk mendapatkan nilai yang maksimal saat ujian renang gaya *crawl*. Masalah yang dapat diambil yaitu apa sajakah faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar renang ada mahasiswa S1 PJKR Universitas Negeri Yogyakarta.

Desain penelitian ini merupakan kuantitatif deskriptif karena dengan menggunakan ini dapat ditarik suatu kesimpulan atau makna tertentu dari permasalahan ini. Teknik pengumpulan data dari penelitian ini merupakan angket dengan skala likert yaitu angket tertutup, sehingga responden hanya memilih jawaban yang sudah disediakan oleh peneliti sebagai pilihan jawaban yang tepat. Perhitungan statistik ini menggunakan menyajikan data, tabel dan juga histogram dengan menghitung rata-rata (mean), modus, median, standart deviasi, dan juga persentase. Populasinya adalah 160 mahasiswa dan sampel sebanyak 72 mahasiswa yang mendapatkan nilai C sampai dengan K sehingga metode penelitiannya adalah *purposive sampling*.

Hasil penelitian tersebut yaitu memiliki hasil faktor intern dan faktor ekstern yaitu dengan sampel 72 mahasiswa mendapatkan hasil yaitu faktor internal dengan penguasaan teknik tertinggi dengan kategori sedang yaitu 20%, faktor psikologis dengan tertinggi kategori sedang yaitu 19%, faktor fisik kategori tertinggi yaitu kategori sedang dengan 20%, dan faktor usia dengan kategori tertinggi yaitu kategori sedang dengan 26%. Faktor internal dengan faktor perkuliahan yaitu juga mendapatkan hasil tertinggi dengan kategori sedang dengan hasil 15%.

Kata Kunci: gaya bebas, faktor-faktor kesulitan, belajar renang, faktor inter, faktor ekstern

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Arthagina Muktifada Matilda
NIM : 17601241031
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul TAS : Faktor-Faktor Kesulitan Belajar Renang Pada Mahasiswa S1
PJKR Universitas Negeri Yogyakarta

Yang menyatakan jika skripsi yang saya tulis ini adalah hasil karya yang saya buat sendiri. Dengan sepengetahuan saya tidak adanya pendapat maupun karya yang sudah ditulis atau orang lain telah menerbitkannya kecuali untuk acuan saya dalam menulis karya tulis.

Yogyakarta, 1 April 2021

Menyatakan,



Arthagina Muktifada Matilda
17601241031

LEMBAR PERSETUJUAN

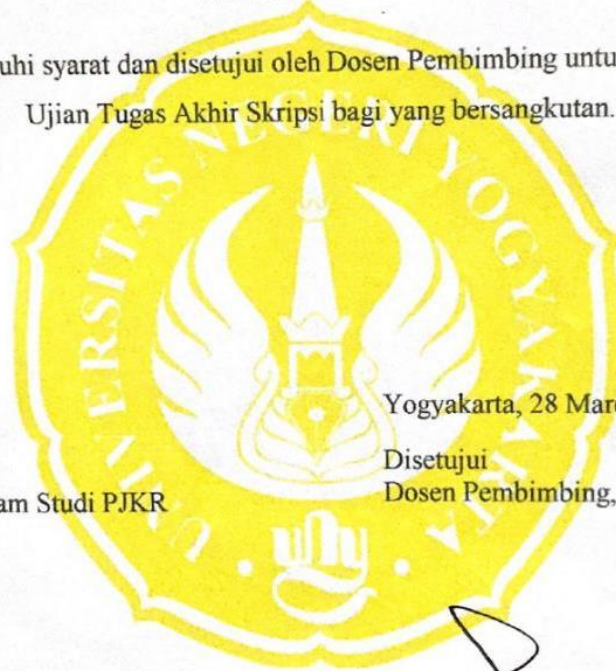
Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

FAKTOR-FAKTOR KESULITAN BELAJAR RENANG PADA MAHASISWA S1 PJKR 2017 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

Disusun oleh:

Arthagina Muktifada Matilda
NIM. 17601241031

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



Yogyakarta, 28 Maret 2021

Mengetahui
Koordinator Program Studi PJKR

Disetujui
Dosen Pembimbing,

Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.
NIP. 196910731 199001 1 001

Dr. Ermawan Susanto, M.Pd
NIP. 19780702 200212 1 004

HALAMAN PENGESAHAN


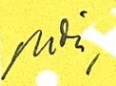
Tugas Akhir Skripsi

**FAKTOR-FAKTOR KESULITAN BELAJAR RENANG PADA MAHASISWA
S1 PJKR UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Disusun Oleh :
Arthagina Muktifada Matilda
NIM 17601241031

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Pada tanggal 14 April 2021

TIM PENGUJI

| Nama/Jabatan | Tanda Tangan | Tanggal |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Dr. Ermawan Susanto, M.Pd. Ketua Penguji |  | 29 April 2021 |
| Nur Sita Utami, S.Pd., M.Or. Sekretaris Penguji |  | 3/5 2021 |
| Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or. Penguji 1 |  | 3/5 -2021 |

Yogyakarta, ... Mei 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan



Prof. Dr. Sunawan Sundawan Suherman, M. Ed.

NIP. 19640707 198812 1 001



HALAMAN MOTTO

“Dan Dia bersama kamu di mana saja kamu berada. Dan Allah maha melihat apa yang kamu kerjakan.”

(QS. Al- Hadid)

“Dunia ini ibarat bayangan. Kalau kau berusaha menangkapnya, ia akan lari. Tapi kalau kau membelakanginya, ia tak punya pilihan untuk selalu mengikutimu.”

(Ibnu Qayyim Al Jauziyah)

“Never give up, because rainbow always will come after see your work hard.”

(Penulis)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah mempermudah langkah saya dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi saya dan masa belajar saya di Universitas Negeri Yogyakarta. Selain itu skripsi saya persembahkan untuk:

1. Ibu saya Nila Nilamsari, yang selalu mendoakan saya, memberi dukungan, dan selalu memberikan kasih saya yang sangat besar dan tak ternilai harganya, dan selalu memberi saya semangat untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi saya ini.
2. Ayah saya Anton Kadarisman, yang selalu mendoakan, dan memberikan motivasi dan dukungan kepada saya untuk menuntaskan masa studi saya.
3. Adik saya Arzen Marvel Antoni yang selalu memotivasi saya untuk meraih cita-cita saya.
4. Sahabat-sahabat dekat saya yang tak henti-hentinya memberikan semangat untuk saya.

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur akan kehadiran Allah SWT karena sudah memberikan segala nikmat dan karunia-Nya. Penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar yaitu Sarjana Pendidikan dengan judul **“Faktor-Faktor Kesulitan Belajar Renang Pada Mahasiswa S1 PJKR 2017 Universitas Negeri Yogyakarta”** dapat disusun sampai selesai. Tugas Akhir Skripsi tidak dapat selesai jika tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Karena hal tersebut, penulis menyampaikan terimakasih dengan tulus kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Ermawan Susanto, M. Pd selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir telah banyak membimbing, memotivasi dan memberikan banyak ilmu selama menyusun Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Subagyo, M. Pd selaku *Expert Judgement* saya yang telah banyak membantu saya dalam memperbaiki dan memberikan masukan terhadap instrumen penelitian saya.
3. Ibu Nur Indah Pangastuti, M. Or telah menjadi *Expert Judgement* saya karena telah membantu untuk selalu memotivasi, memberikan masukan maupun saran untuk instrumen penelitian saya agar menjadi lebih baik.
4. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M. Kes sebagai Ketua Jurusan PJKR FIK UNY dan serta para dosen maupun staff karena sudah memberikan banyak bantuan dalam proses menyusun proposal sampai kepada selesainya TAS.

5. Mahasiswa PJKR 2017 yang telah membantu saya mengisi angket untuk penelitian TAS saya.
6. Untuk orang tua saya Bapak Anton Kadarisman juga Ibu Nila Nilamsari dan adikku tercinta Arzen Marvel Antoni, atas doa dan kasih sayang serta kesabaran dan banyak dukungan hingga penulis menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan baik.
7. Agistya Damar Firdausi yang telah menemani saya saat mengerjakan Tugas Akhir Skripsi ini kapanpun dan dimanapun.
8. Sahabat saya yang selalu memotivasi saya di saat sedang jenuh dan bosan untuk mengerjakan TAS ini.
9. Kepada pihak yang tidak dapat saya sebutkan semuanya disini, telah memberi dukungan serta perhatian selama Tugas Akhir Skripsi ini.

Akhir, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini, walaupun disini terdapat kekurangan dan kelemahan dari sisi isi ataupun sistematikanya. Oleh karena itu, peneliti berharap untuk pihak yang membaca ini dapat mengkritik dan menambahkan saran dapat diperbaiki karya tulis ini sehingga dapat dikembangkan menjadi lebih baik.

Yogyakarta, 21 Maret 2021



Arthagina Muktifada Matilda
17601241031

DAFTAR ISI

| | |
|-------------------------------------------------|-----|
| ABSTRAK | i |
| SURAT PERNYATAAN | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | iii |
| HALAMAN PENGESAHAN | iv |
| HALAMAN MOTTO | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | vi |
| KATA PENGANTAR | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I PENDAHULUAN | |
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Identifikasi Masalah | 4 |
| C. Batasan Masalah | 4 |
| D. Rumusan Masalah | 5 |
| E. Tujuan Penelitian | 5 |
| F. Manfaat Penelitian | 5 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA | |
| A. Kajian Teori | 7 |
| 1. Arti Belajar | 7 |
| 2. Faktor Kesulitan dari Belajar | 8 |
| 3. Hakikat Renang | 13 |
| 4. Dasar Renang | 14 |
| 5. Pengertian Renang FrontCrawl | 15 |
| 6. Teknik Renang Frontcrawl/Freestyle | 16 |
| 7. Kesulitan Belajar Renang FrontCrawl | 28 |
| 8. Metode Untuk Melatih Renang FrontCrawl | 30 |
| B. Penelitian Relevan | 35 |
| C. Kerangka Pikir | 36 |
| D. Pertanyaan Penelitian | 37 |

BAB III METODE PENELITIAN

| | |
|-----------------------------------------------|----|
| A. Desain Penelitian..... | 38 |
| B. Tempat & Waktu Penelitian..... | 38 |
| C. Subyek Uji Coba | 38 |
| D. Definisi Operasional Variabel..... | 39 |
| E. Teknik Instrumen Pengumpulan Data..... | 41 |
| F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen | 41 |
| G. Teknik Menganalisis Data..... | 43 |

BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

| | |
|---------------------------|----|
| A. Hasil Penelitian | 45 |
| B. Bahasan | 55 |

BAB V KESIMPULAN dan SARAN

| | |
|---------------------|----|
| A. Kesimpulan | 59 |
| B. Implikasi | 60 |
| C. Saran | 60 |

| | |
|-----------------------------|-----------|
| DAFTAR PUSTAKA | 61 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|-----------------------|-----------|
| LAMPIRAN | 63 |
|-----------------------|-----------|

DAFTAR TABEL

| | |
|------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1. Kisi Instrumen Penelitian..... | 40 |
| Tabel 2. Uji Validitas | 42 |
| Tabel 3. Uji Reliabilitas | 43 |
| Tabel 4. Tabel Baku Kategori | 44 |
| Tabel 5. Hasil Perhitungan Kategori Penguasaan Teknik..... | 44 |
| Tabel 6. Hasil Persentase Penguasaan Teknik | 46 |
| Tabel 7. Hasil Perhitungan Kategori Psikologis | 46 |
| Tabel 8. Hasil Persentase Psikologis..... | 47 |
| Tabel 9. Hasil Perhitungan Kategori Fisik..... | 48 |
| Tabel 10. Hasil Persentase Fisik | 49 |
| Tabel 11. Hasil Perhitungan Kategori Usia | 50 |
| Tabel 12. Hasil Persentase Usia | 51 |
| Tabel 13. Hasil Perhitungan Kategori Perkuliahan..... | 52 |
| Tabel 14. Hasil Persentase Perkuliahan | 54 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 1. Cara Meluncur..... | 18 |
| Gambar 2. Latihan Untuk Tungkai Kaki | 21 |
| Gambar 3. Rangkaian Latihan Lengan..... | 23 |
| Gambar 4. Pengambilan Napas | 24 |
| Gambar 5. Histogram Penelitian Indikator Penguasaan Teknik | 47 |
| Gambar 6. Histogram Penelitian Indikator Psikologis..... | 49 |
| Gambar 7. Histogram Penelitian Indikator Fisik | 51 |
| Gambar 8. Histogram Penelitian Indikator Usia | 53 |
| Gambar 9. Histogram Penelitian Indikator Perkuliahan | 55 |
| Gambar 10. Diagram Faktor Kesulitan Renang | 56 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|------------------------------------------------------------|----|
| Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian | 64 |
| Lampiran 2. Surat Bimbingan | 65 |
| Lampiran 3. Surat Permohonan <i>Expert Judgement</i> | 66 |
| Lampiran 4. Penilaian <i>Expert Judgement</i> | 68 |
| Lampiran 5. Angket Penelitian | 70 |
| Lampiran 6. Angket Penelitian Google Form..... | 73 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Renang adalah olahraga air yang sangat bermanfaat dan banyak diminati orang. Mata kuliah gerak dasar renang adalah mata kuliah yang harus dan wajib di tempuh oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan sebagai syarat kelulusan dalam menempuh gelar sarjana. Berdasarkan observasi yang diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa sulit untuk mendapatkan nilai bagus atau setidaknya lulus itu mata kuliah tersebut. Karena mata kuliah ini banyak sekali mahasiswa yang menyerah untuk melanjutkan tes akhir. Jarak yang ditempuh untuk lulus tes mata kuliah ini cukup jauh yaitu mencapai 50 meter bahkan sampai 100 meter dengan 2 gaya yaitu 100 meter dengan melakukan gaya bebas dan 50 meter dengan melakukan gaya dada.

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi merupakan salah satu dari 4 program studi yang ada di FIK. Dalam PJKR berbagai macam ilmu diajarkan dan semua ilmu yang diajarkan tersebut saling melengkapi satu sama lain. Kuliah gerak dasar renang memiliki manfaat untuk mahasiswa prodi PJKR, yaitu mahasiswa PJKR sebagai calon guru pendidikan jasmani harus menguasai bermacam-macam olahraga dan mendalami teori maupun praktik pada olahraga yang sudah diberikan selama kuliah. Semua mahasiswa pasti mempunyai harapan agar dapat mengikuti perkuliahan dan mendapatkan nilai yang baik untuk menghindari mengulang mata kuliah.

Kenyataannya, mahasiswa PJKR masih banyak yang belum menguasai dan belum lulus dalam mata kuliah gerak dasar renang.

Mata kuliah gerak dasar renang mahasiswa harus menguasai salah satu gerak dasar renang yaitu gerakan gaya bebas atau bisa disebut dengan gaya *crawl*. Syarat untuk dapat menguasai teknik renang gaya bebas atau renang gaya *crawl* wajib untuk mendalami beberapa teknik dasar seperti dapat mengapung atau memposisikan tubuh, gerakan tungkai yang benar, gerakan lengan, pengaturan pernapasan serta pengkoordinasikan antara gerakan tungkai, lengan dan pernafasan saat melakukan renang gaya *crawl*. Menurut Susanto dan Sismadiyanto (2008: 45) renang gaya *crawl* adalah 1 dari 4 gaya renang yang paling cepat daripada ketiga gaya yang lain, dikarenakan gaya renang ini mempunyai gerakan untuk gerak koordinasi dan paling minim dalam hambatannya.

Kemampuan mahasiswa dalam menangkap atau menguasai itu berbeda-beda, ada mahasiswa yang langsung dapat berenang dengan berkali-kali mempraktikkan gerakan renang, bahkan ada mahasiswa yang sudah diajarkan selama 1 semester tetap tidak bisa berenang bahkan mengapung. Kesalahan yang sering dilakukan mahasiswa yaitu saat pengambilan nafas, rata-rata dari mereka mengambil nafas adalah kedepan bukan menoleh ke arah kanan ataupun ke arah kiri. Selain itu, saat menggerakkan kaki, posisi lutut terlalu ditekuk dan gerakan tidak berpusat dipangkal paha. Dan juga faktor yang mempengaruhi adalah posisi badan tidak lurus atau rata dengan air atau pinggang turun sehingga badan tidak bisa satu garis lurus dengan air (*streamline*). Pola pembelajaran yang digunakan dosen juga sangat variatif, dosen membuat

pembelajaran gerak dasar renang lebih menyenangkan dengan cara sebelum masuk ke dalam materi yang akan diajarkan biasanya mahasiswa diminta untuk masuk ke dalam air dan membuat permainan sederhana sebagai bentuk pemanasan.

Permainan sederhana itu ditentukan oleh kelompok mahasiswa itu dan setiap kelompok memiliki permainan yang berbeda. Pemanasan dilakukan karena agar mahasiswa yang takut dengan air dapat merasa lebih nyaman ketika berada di air dan dapat melupakan atau melawan keraguan atau ketakutan yang ada dalam dirinya sendiri. Mahasiswa saat mengikuti mata kuliah gerak dasar renang banyak yang sulit berkonsentrasi karena sebagian besar dari mereka mengalami tidak percaya diri, memiliki trauma dan memiliki rasa malas untuk mengikuti mata kuliah ini. Faktor-faktor kesulitan yang dialami mahasiswa PJKR ini ada 2 yaitu faktor dari diri kita sendiri, selain itu ada juga faktor dari luar diri kita sendiri seperti lingkungan. Kedua faktor tersebut sangat berpengaruh pada bagaimana mahasiswa tersebut dapat mengikuti mata kuliah gerak dasar renang secara baik.

Pengaruh kemauan mahasiswa dalam mengikuti mata kuliah merupakan salah satu faktor utama yang paling penting karena adanya dorongan dari diri sendiri yang dapat mempengaruhi bagaimana cara proses untuk mencapai hasil dari belajar. Apabila mahasiswa tidak memiliki kemauan atau keinginan tinggi untuk belajar terutama mempelajari gerak dasar gayabebasitu dapat menghambat saat proses dan hasil dari belajar mahasiswa itu sendiri sehingga mahasiswa tidak dapat memaksimalkan proses dan hasil belajarnya. Keluhan mahasiswa sebagian besar dalam mengikuti mata kuliah pembelajaran renang belum maksimal dalam menguasai

teori maupun prakteknya, adapun faktor yang mempengaruhi dari segi internal karena mahasiswa tersebut sendiri atau dari faktor eksternal yaitu dalam pembelajaran hanya satu dosen saja untuk mengajar sehingga kesulitan dalam pengorganisasian mahasiswa.

Hasil dari observasi, selain itu juga dilihat dari rekap nilai yang didapatkan dari prodi PJKR angkatan 2017 dengan jumlah 160 mahasiswa yang diantaranya adalah mendapatkan nilai dari C sampai dengan K. Persentase dari mahasiswa yang tidak lulus adalah 30% sehingga ditarik suatu kesimpulan yaitu hasil persentase yang cukup tinggi untuk mahasiswa yang tidak lulus mata kuliah renang. Dari beberapa uraian diatas, peneliti ingin melakukan suatu penelitian yang berjudul “Faktor-Faktor Kesulitan Belajar Renang Pada Mahasiswa PJKR 2017 Universitas Negeri Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang sudah ada dapat diambil untuk mengidentifikasi masalah yaitu:

1. Persentasi mahasiswa yang tidak lulus masih besar
2. Banyak mahasiswa kesulitan dalam menguasai gerak dasar renang.
3. Kurangnya faktor kesulitan yang dihadapi mahasiswa PJKR 2017 dalam belajar renang.

C. Batasan Masalah

Adanya uraian latar belakang yang ada dan untuk mengidentifikasi masalah tersebut, sehingga diperlukan adanya batasan dari masalah. Penelitian yang diambil

penulis merupakan penelitian yang dibatasi dalam “Faktor-faktor Kesulitan Belajar Renang pada Mahasiswa PJKR 2017 Universitas Negeri Yogyakarta.”

D. Rumusan Masalah

Batasan masalah yang ada sudah didapatkan ditarik kesimpulan untuk perumusan untuk masalah yaitu : “Apa Saja Faktor Yang Mempengaruhi Kesulitan Belajar Renang Gaya Pada Mahasiswa PJKR 2017 Universitas Negeri Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini diajukan untuk mengetahui apa saja permasalahan Faktor Kesulitan dalam Belajar Renang Gaya *Crawl* Mahasiswa PJKR 2017.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Agar hasil dari penelitian dapat berguna sebagai referensi bagaimana cara mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi kesulitan mahasiswa dalam belajar gerak dasar renang gaya *crawl*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa menjadi mengerti tentang kesulitan apa saja yang dialami saat mengikuti kuliah dasar gerak renang gaya *crawl*, sehingga mahasiswa bisa introspeksi belajarnya sebelum mengikuti praktek mata kuliah gerak dasar renang.

b. Untuk Dosen Pengampu Kuliah Dasar Gerak Renang

Lebih memperhatikan mahasiswanya dalam menjelaskan dari segi teori maupun praktek.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Arti Belajar

Pengertian belajar merupakan suatu proses seseorang dalam memiliki perubahan secara perilaku, dikarenakan seseorang tersebut interaksi dengan lingkungan sekitarnya (Sumiati, 2009: 38). Suatu proses untuk dapat memperoleh banyak pengetahuan dan berbagai pengalaman yang diwujudkan perubahan dalam hal perilaku atau kemampuan yang reaksi yang permanen atau akan selalu menetap dikarenakan adanya interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya. (Sugihartono, 2007: 74).

Sebagai hasil dari belajar, perubahan tingkah laku yang terjadi pada seseorang itu sendiri karena adanya kesinambungan. Jika terjadi salah satu perubahan maka dapat menyebabkan untuk perubahan yang ada berikutnya karena berguna untuk kehidupan atau suatu proses belajar yang lain.

Hasil proses belajar jika mengarah pada positif dan aktif dapat disebut dengan berubahnya perilaku seseorang. Perubahan tingkah laku dapat dikatakan kearah positif jika tingkah laku itu lebih baik dari sebelumnya. Dapat dikatakan bahwa mengalami perubahan jika semakin banyak belajar dan semakin banyak usaha untuk memiliki keinginan untuk maju ke depan atau kearah yang lebih baik.

Perubahan belajar dalam sifat aktif itu bukan berarti perubahan dengan sendirinya, tetapi dengan bagaimana usaha dari individu tersebut. Sugihartono (2007 : 74) aktivitas belajar yang tidak dikategorikan sebagai aktivitas belajar:

- | | |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| a. Adanya perubahan dari tingkah laku yang secara sadar. | d. Bersifat secara kontinu dan fungsional |
| b. Perubahan yang bersifat kearah positif dan aktif. | e. Perubahan tersebut bersifat permanen. |
| c. Untuk berubah dalam belajar bertujuan atau terarah. | f. Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku. |

Menurut uraian diatas definisi belajar dapat ditarik kesimpulan bahwa belajar merupakan dalam wujud perubahan untuk tingkah laku yang baru untuk mendapat ilmu baru akibat interaksi dari diri sendiri dan lingkungan sekitar.

2. Faktor Kesulitan dari Belajar

Warkitri (dalam Sugihartono, 2007 : 151), kesulitan mahasiswa yang dapat menjadi masalah dalam proses belajar:

- a. Kekacauan belajar (*Learning disorder*)

Timbulnya respons yang bertentangan dapat mengganggu proses belajar anak. Kekacauan dalam belajar pasti dialami oleh anak dengan adanya itu anak menjadi tidak bisa menguasai pelajaran yang sudah dipelajarinya dengan baik. Karena adanya suatu respon yang bertentangan yang dialami oleh anak.

- b. Ketidak mampuan dalam belajar (*learning disability*)

Hasil dari belajar dicapai merupakan hasil dibawah potensi intelektual anak karena anak menghindar dari belajar dan menghindar dari kegiatan belajar.

c. *Learning Disfunction*

Suatu proses dari belajar dikarenakan tidak berfungsi dengan sebaik mungkin, walaupun anak tersebut tidak menunjukkan gangguan dari alat penginderaan atau dari sisi psikologis lain.

d. Prestasi Belajar di Bawah (*Under Achiever*)

Kondisi dimana prestasi pada anak belajar berada dibawah kondisi normal padahal anak memiliki potensi intelektual diatas normal.

e. Lambat dalam belajar (*slow learner*)

Kesulitan suatu belajar yang dialami anak sangat lambat sehingga dalam mengikuti proses belajar membutuhkan waktu yang lama untuk mengerti apa yang dimaksud dari pembelajaran tersebut.

Menurut Sugihartono (2007 : 155) faktor-faktor kesulitan belajar yaitu :

a. Faktor Dari Diri Sendiri (*Intern*)

Meliputi psikis dan fisik. Faktor fisik disini: kemampuan untuk mengingat, alat indera, umur, dan *gender*. Selain itu faktor psikis: rasa kepercayaan diri, dorongan dari diri sendiri, kebiasaan belajar, dan kematangan dalam belajar.

1) Fisik

a) Penginderaan

Penginderaan sangat berguna untuk kehidupan sehari-hari terutama dalam pembelajaran, indera penglihatan sangat berguna sewaktu pembelajaran berenang supaya dapat melihat arah yang ada didalam kolam dan mengetahui berenang kita lurus tidak menabrak orang lainn, selainn

penginderaan penglihatan kita juga memakai indera pendengaran untuk mendengarkan instruksi dari dosen yang sedang menjelaskan materi.

b) Umur dan *Gender*

Umur dan *gender* juga mempengaruhi kita didalam kesulitan belajar. Setiap orang akan dan bahkan sudah mengalami masa anak-anak, masa dewasa, tua. Saat dewasa disitulah masa keemasan untuk menimba ilmu dan bekerja keras karena disaat masa kanak-kanak masih terfokus pada bermain sedangkan di masa tua kondisi sudah mulai menurun. Jenis kelamin dibedakan menjadi wanita dan laki. Dari segi fisik memang kekuatan laki-laki lebih besar dibandingkan dengan wanita. Setiap laki dan wanita memiliki suatu kekurangan dan kelebihan masing-masing.

2) Psikis

a) Afeksi

Afeksi terkait dengan perilaku dan nilai atau perilaku dari watak seperti minat, perasaan, emosi, sikap, dan nilai.

b) Dorongan diri sendiri atau Motivasi

Dorongan dari diri sendiri disebut dengan motivasi. Motivasi membuat individu tersebut semakin yakin dan percaya dengan apa yang akan dicapai. Motivasi merupakan dorongan positif agar dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

c) Kematangan Belajar

Suatu kondisi fisik dan mental yang sudah matang untuk menerima pengetahuan, pengalaman baru. Kondisi ini meliputi sensorik dan motorik siswa meliputi mendengarkan atau menulis arahan dari pengajar. Sedangkan dengan mental terkait dengan bagaimana berpikir dan bagaimana siswa dalam menangkap pelajaran.

d) Kebiasaan dari Belajar

Kebiasaan dari belajar ini tidak terbentuk dari lahir. Tetapi kebiasaan belajar ini terbentuk dari diri sendiri dari bagaimana kita melakukan belajar dengan sungguh-sungguh dan selalu punya dorongan untuk melakukan belajar demi pencapaian tujuan tertentu.

e) Intelektual

Suatu kemampuan dalam mengingat suatu informasi didapat. Karena setiap orang memiliki kemampuan mengingat yang berbeda ada yang jangka pendek dan juga jangka panjang.

b. Faktor Ekstern

Terkait dengan proses belajar: guru, kualitas dari pembelajaran, sarana dan prasarana, lingkungan sosial atau alam.

1) Pengajar

Kedekatan pengajar dan peserta didik dibutuhkan karena itu akan berpengaruh kepada jika pengajar tersebut mengajarkan dengan cara yang menyenangkan sehingga murid akan menerima materi dengan rasa senang,

sehingga membuat murid dapat mempelajarinya dengan bahagia, juga sebaliknya. Jika pengajar bersifat pasif dan kurang berkomunikasi dengan peserta didik maka itu mengakibatkan proses pembelajaran kurang aktif dan juga kurang lancar.

2) Kualitas dari Pembelajaran

Kualitas dari pembelajaran adalah bagaimana hasil dari tingkatan suatu pencapaian belajar selama ini. Pencapaian tujuan ini dilihat dari bagaimana tingkat pengetahuan, dan bagaimana peningkatan keterampilan serta pengembangan sikap melalui proses pembelajaran menjadi lebih baik atau tidak.

3) Sarana Prasarana Pembelajaran

Ini sangat mempunyai hubungan erat dengan pengaruh belajar siswa. Jika sarana dan prasarana untuk menunjang belajar itu sangat mendukung dan melancarkan proses pembelajaran. Karena kurangnya alat dan fasilitas dalam pembelajaran pengaruhnya akan besar juga dalam pembelajaran atau penyampaian materi.

4) Lingkungan

Lingkungan juga sangat berpengaruh karena pengaruh dari lingkungan tidak akan pernah lepas dari kita. Lingkungan ini berupa lingkungan dari sekolah, lingkungan dari keluarga dan lingkungan dari masyarakat.

3. Hakikat Renang

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga air, yang memiliki macam-macam manfaat untuk lomba, sebagai permainan, atau suatu hal yang berkaitan dengan keselamatan seseorang yang banyak melakukan aktivitas sehari-harinya yang berkaitan dengan air, seperti berada di kolam renang, wisata laut atau orang yang memiliki kehidupan dipinggir sungai harus dapat mengerti dari segi pengetahuan maupun praktel tentang bagaimana cara berenang.

Renang adalah suatu cabang akuatik yang diminati semua kalangan masyarakat dari yang kecil sampai dewasa karena berenang memiliki banyak manfaat yang dapat menjaga kebugaran tubuh dan juga menyembuhkan berbagai macam penyakit. Renang sangat baik untuk memperkuat otot tubuh dan peredaran darah menjadi lancar. Karena renang sangat banyak peminatnya di Indonesia sehingga di Indonesia sendiri diadakan berbagai kejuaraan dari kelas provinsi sampai dengan nasional, misalnya (1) Kejuaraan Renang Tingkat Provinsi atau, yang sering disebut Pekan Olahraga Daerah, (2) Tingkat Nasional (Pekan Olahraga Nasional) (3) dan Tingkat Internasional yaitu SEA GAMES, dll (Kurniawan, 2005: 1).

4. Dasar Renang

“Gaya dasar renang merupakan gerakan dasar gaya dari gaya tersulit ke gaya yang lebih mudah atau gaya lanjutan” Sismadiyanto dan Susanto (2008: 43). Jika kita mempelajari olahraga renang, kita memerlukan pengetahuan tentang apa saja sifat yang ada di air. Benda cair, temperatur air lebih rendah daripada udara yang berada di kelilingnya, karena air memiliki tekanan sehingga saat terjatuh di air tidak akan

merasakan sakit. Sismadiyanto dan Susanto, 2008: 43 renang memiliki 2 macam gaya dasar yaitu:

1. Gaya *FrontCrawl*

Gaya *crawl* adalah gaya yang paling cepat daripada gaya yang lain, dikarenakan gaya ini memiliki koordinasi gerak yang baik dan memiliki minim hambatan. Gaya bebas memiliki ciri yaitu dengan menggerakkan tangan secara bergantian dan lengan lurus keatas, sedangkan gerakan kakinya juga secara naik turun bergantian. Dengan posisi tubuh rata-rata air.

Sismadiyanto dan Susanto (2008:45) “ dasar teknik gerakan gaya bebas dapat dikelompokkan menjadi posisi badan, gerakan kaki, lengan, pernapasan, dan gerakan koordinasi.”

2. Gaya Dada (*breast stroke*)

Dalam gaya dada, banyak orang menyebutnya gaya kodok atau katak, dikarenakan gerakan dari gaya dada hampir mirip katak berenang. Dalam kaki gaya dada gerakan ini adalah menarik air dan menendangnya dengan kuat, seperti katak yang berenang. Dalam gerakan lengan juga membuka lebar dan menutup lagi seperti katak. (Sismadiyanto & Susanto 2008:44).

5. Pengertian Renang *Frontcrawl*

Gaya *frontcrawl* atau gaya bebas merupakan gerakan renang dengan sikap tengkurap dan kepala masuk didalam air. Sikap badan dengan posisi sejajar air atau *streamline*, kaki mangayuh naik turun secara bergantian tetapi dengan posisi lurus dan tidak menekuk, tangan memutar ke depan dengan gantian dan mengambil nafas

menoleh ke arah kanan atau ke arah kiri dengan posisi wajah menghadap keatas dari permukaan air. Gaya *frontcrawl* atau gaya bebas merupakan gaya kakinya digerakkan secara bergantian yaitu naik dan turun yang dilakukan dari pangkal paha sampai pangkal jari kaki. Gerakan lengan seperti memutar lengan untuk lurus keatas dan bertemu dengan tangan satunya yang berada didepan, dengan posisi badan yang telungkup. (Sismadiyanto&Susanto 2008:44). Renang dengan gaya ini mirip dengan renang seekor anjing skarena gerakannya yang meranagkak yang artinya diambil dari “*crawl*”.

Dalam renang gaya *frontcrawl* atau gaya bebas adalah cara berenang dengan cara alamiah, dikarenakan gerakanlengan dilakukan secara berganti, sedangkan gerakan tungkai yaitu kanan dan kiri keatas dan kebawah seperti orang sedang berjalan (FX. Sugiyanto, 1987: 6). Dari pendapat diatas ditarik kesimpulan renang gaya *frontcrawl* atau gaya bebas merupakan renang dengan tidak adanya keterikatan dengan teknik, dapat dilakukan bermacam gerakan untuk mendapatkan kecepatan atau dapat melaju ke depan sewaktu di dalam air. Gerakan renang gaya *crawl* ini secara umum dilakukan oleh berbagai orang, dari atlet renang maupun pemula.

6. Teknik Renang *Frontcrawl* / *Freestyle*

Khas dari gaya *frontcrawl* atau gaya bebas itu sendiri yaitu, gerakan dari lengan yang berputar keatas seperti baling dalam pesawat, gerakan tungkainya pun secara bergantian naik dan turun. Gaya *frontcrawl* atau gaya bebasitu sendiri adalah gaya yang paling umum untuk pemula belajar berenang, dikarenakan gaya ini merupakan gaya dasar dan juga sangat mudah untuk dipelajari.

Gerakan renang gaya bebas dibagi 7 tahapan:

a. Mengapung

Mengapung memiliki berbagai sikap, salah satunya adalah sikap untuk memiliki pusat untuk titik berat dan titik untuk apung, setiap orang memiliki pusat untuk titik berat walaupun orang tersebut berada didarat atau diudara karena mereka dapat membalik dan memutar karena hal tersebut yang digunakan adalah pusat untuk titik berat.

Bagian dada saat di air merupakan titik untuk apung. Jika seseorang melakukan telentang dengan horizontal dan kedua tangan diletakkan disamping tubuh, sehingga pinggul menjadi titik pusat, sehingga titik untuk berat berada di atas segmen tubuh.

Sismadiyanto dan Susanto (2008:15) keterkaitan belajar untuk mengapung dengan hukum Archimedes:

- 1) Mengapung adalah suatu bentuk keterampilan yang sangat penting untuk di latih didalam air, mengapung bisa dengan cara posisi tengkurap atau terlentang dan tubuh merasa rileks.
- 2) Dengan belajar dibantu oleh teman dengan cara dorongkan badan dari dinding dengan posisi tengkurap atau telentang, lalu teman kita memegang tangan kita dengan tangan dibuka selebar bahu dan kaki dibuka selebar bahu. Cobalaha beberapa kali.
- 3) Teman kita bisa juga memegang belakang kepala kita jika kita mengalami kesulitan untuk menyeimbangkan tubuh, dan itu dapat membantu kita untuk

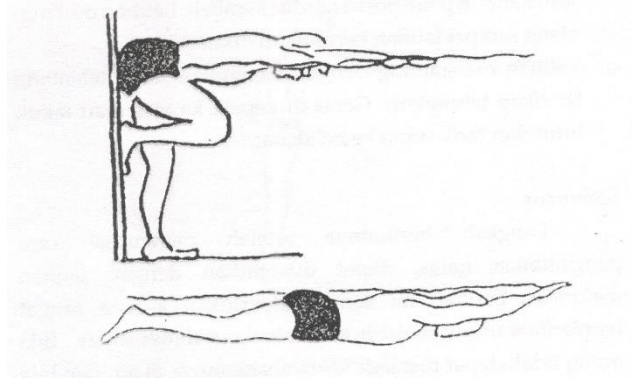
mengembalikan kita ke posisi berdiri jika kita mengalami kesulitan saat ingin berdiri kembali.

- 4) Berlatihlah secara berulang-ulang dengan posisi tengkurap atau telentang.
- b. Meluncur

Meluncur sangat dibutuhkan, karena itu termasuk dasar sebagai melatih keseimbangan tubuh kita saat berada didalam air. Meluncur membutuhkan keseimbangan tubuh sehingga jika kita tidak dapat menyeimbangkan tubuh kita itu akan mengakibatkan kita tenggelam.

Latihan meluncur dapat dilakukan sebagai berikut:

- 1) Berdiri didepan dinding dengan sikap tegak, kedua lengan diberikan dibelakang telinga dan lurus rapat ke atas. Gunakan salah satu kaki terkuat untuk menekuk dan ditempelkan ke dinding karena sikap siap untuk menolak sejauh-jauhnya.
- 2) Posisi badan dengan bungkuk ke depan, wajah sampai dada menyentuh permukaan dari air. Salah satu kaki yang terkuat tadi jika sudah siap, tolakkan sekuat-kuatnya dan posisi badan *streamline* atau rata-rata dengan air.
- 3) Meluncur bisa digunakan saat kita berada ditengah kolam yaitu dengan cara berdiri ditengah kolam dangkal, rapatkan kedua kaki dan tangan lurus keatas dibelakang telinga, tolakan kedua kaki agar setengah melompat dan posisi badan diusahakan tetap streamline atau rata-rata air.



Gambar 1. Cara meluncur

Sumber : Sismadiyanto & Susanto (2008: 16)

Kesalahan yang sering terjadi:

- 1) Tolakkan salah satu kaki sangat lemah.
- 2) Panggul sudah menjauh dari tembok sebelum penolakan kaki.
- 3) Karena terburu-buru saat masih bisa meluncur lebih jauh, tetapi luncuran dihentikan karena nafas sudah habis.
- 4) Posisi badan tidak rileks terutama pinggul sehingga mudah tenggelam.

c. Posisi Tubuh

Posisi tubuh saat berenang gaya *crawl* yaitu harus rata-rata dengan air. Karena posisi tubuh yang tidak datar akan menghambat dorongan kedepan saat melakukan gerakan. Karena dengan posisi badan yang *stream line* sangat menguntungkan karena tahanan yang didapat kecil. Dalam bernapas juga mempengaruhi tubuh menjadi tidak *stream line*, karena pada umumnya orang saat mengambil napas lebih cenderung mengangkat kepala sehingga bagian pinggul pasti akan turun ke bawah.

Dayungan lengan juga mengakibatkan badan miring ke kanan dan ke kiri jika dayungan lengan kita tidak teratur. Dayungan lengan yang tidak teratur membuat badan tidak seimbang sehingga menimbulkan hambatan yang besar. Sikap kepala yang tidak terlalu menunduk atau tidak terlalu melihat ke depan dengan tidak mengangkat kepala merupakan sikap posisi tubuh yang baik. Sikap tubuh yang baik saat berada di permukaan air yaitu sejajar dengan permukaan air atau sikap *streamline*. Saat melakukan meluncur diusahakan agar otot tubuh wajib dalam keadaan yang rileks sehingga tidak cepat tenggelam. Karena jika tubuh dengan keadaan tegang tahanannya akan besar dan dapat mengakibatkan tubuh cepat tenggelam.

Cara melatih agar posisi tubuh rileks yaitu harus memberanikan diri berlatih secara berulang-ulang untuk mengapung dan meluncur karena itu hal mendasar yang dibutuhkan agar posisi tubuh tidak mudah tenggelam. Berusahalah agar merasa nyaman dengan air dan hilangkan trauma.

d. Gerakan Tungkai Kaki

Fungsi tungkai kaki dalam gaya *crawl* merupakan sebagai fungsi yang utama karena sebagai stabilitator dan dapat membantu dorongan dalam mendapatkan luncuran saat berenang gaya *crawl*.

Renang gaya *crawl*, dibagi 4 macam untuk tendangan tungkai kaki:

- 1) Tendangan kaki dilakukan sebanyak 2 kali dengan 1 kali lengan yang diputar.

- 2) Tendangan kaki dilakukan sebanyak 4 kali dengan 1 kali lengan yang diputar.
- 3) Tendangan kaki dilakukan sebanyak 6 kali dengan 1 kali lengan yang diputar.
- 4) Tendangan kaki dilakukan sebanyak 8 kali dengan 1 kali lengan yang diputar.

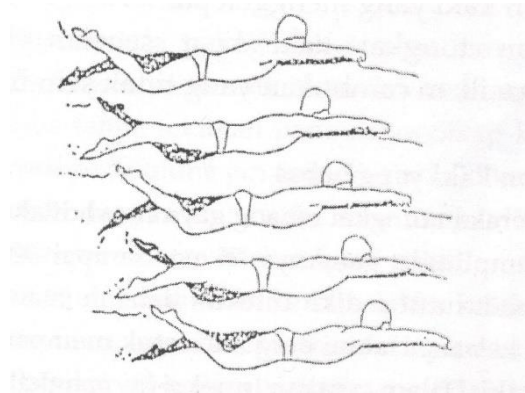
Gerakan tungkai dilakukan kaki kanan dengan pukulan ke bawah dan pukulan dari kakikirike atas lakukanlah secara berganti. Untuk membuat pukulan kaki lebih kuat maka dilakukan gerakan dari pangkal paha sehingga tidak berporos pada tekukan lutut.

Gerakan kaki renang gaya *crawl* lebih mudah dibandingkan dengan gaya yang lainnya dikarenakan gerakan kaki renang gaya *crawl* selalu disamakan dengan saat kita sedang berjalan.

Cara melatih gerakan tungkai kaki gaya *crawl*:

- 1) Lakukanlah untuk berpegangan pada dinding atau besi dipinggir kolam, posisi badan tengkurap dan gerakan kaki secara bergantian dan naik turun secara perlahan gerakan dari pangkal paha sampai ujung jari kaki dan jari kaki diusahakan meruncing.
- 2) Usahakan lutut jangan terlalu menekuk karena akan membuat hambatan untuk dorongan.
- 3) Saat menggerakkan kaki dan posisi badan tengkurap, pinggul harus benar-benar rileks karena jika badan kaku kaki tidak akan terangkat naik.

- 4) Jika sudah merasa lebih bisa setelah berlatih berulang kaki, tambahkan ritme kaki atau kecepatan kaki lebih cepat dari sebelumnya.
- 5) Selain menggunakan bantuan dinding kita juga dapat menggunakan bantuan pelampung untuk melatih kaki kita.



Gambar 2. Latihan untuk Tungkai Kaki

Sumber : Sismadiyanto & Susanto (2008: 51)

e. Gerakan Putaran Lengan

Pergerakan untuk lengan gaya *crawl* adalah menarik tangan dari bawah lalu diangkat tinggi keatas dan diletakkan didepan dan menggerakkan tangan satunya untuk bergantian. Gerakan untuk lengan gaya *crawl* memiliki 1 siklus yaitu *push*, *pull*, and *recovery*. Gerakan untuk satu siklus tersebut yaitu:

1) *Pull*(menarik didalam air)

Gerakan ini dilakukan dengan cara menarik salah satu lengan untuk menuju ke setengah badan dan dilakukan sampai depan dada dengan tarikan sekuat-kuatnya sebagai dorongan untuk dorongan ke depan.

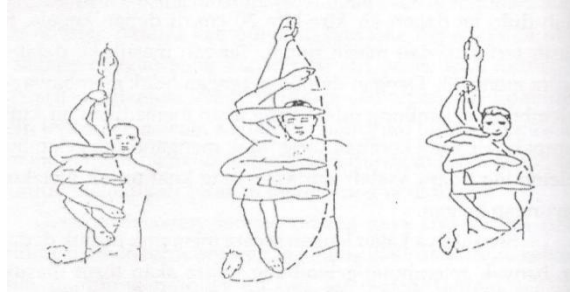
2) *Push*

Gerakan ini merupakan gerakan lanjutan dari gerakan *pull* yaitu mendorong tangan sampai ke belakang dan ibu jari menempel pada paha, gerakan ini juga sangat membantu untuk mendapatkan dorongan kedepan.

3) *Recovery* (pengembalian)

Gerakan ini adalah gerakan memutar lengan keatas sampai kedepan untuk bertemu dengan tangan satunya. Saat gerakan *recovery* yang dimaksud disini adalah gerakan untuk memberi jeda untuk gerakan tangan berikutnya. *Recovery* memiliki 2 macam yaitu:

- a) *Wide Recovery* yaitu dengan gerakan lengan melewati samping badan dengan siku yang diluruskan.
- b) *High Elbow Recovery* yaitu gerakan *recovery* dengan cara setelah *push* siku diangkat tinggi dan jari menghadap bawah dan bersiap untuk lurus kedepan.

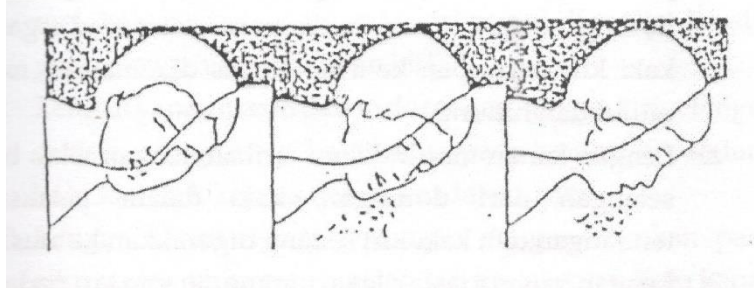


Gambar 3. Rangkaian Latihan Lengan

Sumber : Sismadiyanto & Susanto (2008: 63)

f. Pengambilan Nafas

Untuk melakukan pengambilan nafas kita harus meletakkan kepala kita berada ditangan kanan atau kiri dengan menempelkan belakang telinga kita pada lengan. Saat menolehkan kepala ke kanan atau kiri diusahakan jangan mengangkat kepala karena itu akan membuat tubuh tenggelam. Saat pengambilan nafas dilakukan pengambilan udara melalui mulut dan saat kepala masuk kedalam air menghembuskan nafas dengan menggunakan hidung. Pengambilan nafas dilakukan saat tangan kanan menarik lengan ke belakang bersamaan dengan kita menoleh kearah kanan dan mengambil nafas, dan saat tangan akan masuk ke dalam air kepala juga masuk kembali kedalam air secara bersamaan.



Gambar 4. Pengambilan Nafas

Sumber: Sismadiyanto & Susanto (2008: 67)

g. Gerakan Koordinasi Gaya *Crawl*

Gerakan untuk koordinasi gaya *crawl* yaitu melakukan gerakan lengan, pukulan tungkai kaki dan nafas secara bersamaan dan bergantian. Koordinasi gerakan ini dilakukan dengan cara 2 kali pukulan kaki 1 kali memutar lengan yang saat tangan berada di fase dorong secara bersamaan melakukan nafas sampai tangan melakukan recovery dan juga kepala kembali menunduk ke bawah untuk melakukan putaran lengan selanjutnya. Jika koordinasi tangan dilakukan dengan baik maka akan ada dorongan kedepan yang lebih baik, tetapi jika koordinasi gerakan dilakukan dengan asal-asalan maka tidak ada pergerakan untuk dorongan ke depan. Koordinasi gerak ini merupakan fase gerakan paling sulit yang biasanya dipelajari oleh pemula, karena banyak orang sulit berkonsentrasi untuk melakukan koordinasi gerak ini. Gerakan koordinasi dalam gaya *crawl* lebih diarahkan pada proporsi gerakan tungkai dan lengan.

Menurut Subagyo, (2007 : 41) inilah 5 tahapan gaya *crawl* :

1) Posisi tubuh

Posisi dada harus sedatar mungkin (*streamline*). Karena kecepatan dalam berenang juga dipengaruhi oleh posisi tubuh yang datar. Dengan posisi badan yang *streamline* perenang bahkan mampu menempuh jarak 1500 meter.

Kesalahan umum yang biasanya terjadi yaitu orang selalu terburu-buru saat pengambilan napas sehingga mereka lebih mengangkat ke depan daripada menoleh kesamping sehingga mengakibatkan badan menjadi tenggelam dan tidak *streamline*. Usahakan tetap menjaga posisi tubuh dengan rata-rata air sehingga tidak mengakibatkan hambatan yang besar.

2) Tungkai Kaki

Gerakan ini dilakukan dengan gerakan pukulan dari pangkal paha sampai jari kaki dan jari kaki meruncing.

Cara melatih gerakan tungkai kaki menurut Subagyo, dkk (2007:44):

- a) Dilakukan dengan pukulan kaki irama lambat dan merasakan bahwa gerakan dari pangkal paha bukan dari tekukan lutut.
- b) Lakukan secara berulang kali dan jika sudah merasa bisa lakukanlah pukulan kaki ke bawah dengan pukulan yang kuat dan rasakan adanya dorongan semakin besar dari sebelumnya. Karena tujuan kaki disini adalah sebagai stabilitator dan usahakan pertahankan badan tetap lurus rata-rata dengan air.

c) Usahakan saat menggerakkan kaki anda dapat melihat buih air yang tidak terlalu banyak dan lakukanlah latihan kaki secara berulang kali untuk mendapatkan latihan yang maksimal.

3) Gerakan Putaran Lengan

Putaran lengan yang dilakukan adalah putaran untuk menarik, mendorong dan istirahat. Gerakan putaran lengan dilakukan secara bergantian yaitu jika salah satu tangan sedang bergerak, tangan satunya harus menunggu didepan.

Subagyo (2007: 52) gerakan untuk lengan memilik 2 gerakan:

a) *Recovery*

Untuk gerakan ini dilakukan dengan cara telapak tangan dipindahkan keluar dari air dan membawa tangan ke depan kepala dan tangan masuk ke air lagi.

b) Mendayung

Mendayung memiliki dua fase yaitu menarik dan mendorong. Gerakan mendayung ini bermula dari tangan ditarik dan didorong ke belakang dan ibu jari menempel paha.

4) Pengambilan Napas

Saat pengambilan napas gaya bebas diusahakan memilih salah satu dalam menoleh akan menoleh ke kanan atau akan menoleh ke kiri. Biasanya ini terjadi pada orang yang berenang dengan jarak renang pendek. Jika seseorang akan berenang dengan jarak yang panjang maka orang tersebut dapat melakukan tolehan ke kanan dan juga ke kiri. Jika saat pengambilan napas itu mengangkat

kepala maka akan sangat berpengaruh pada posisi badan karena mengakibatkan badan menjadi turun. Saat pengambilan nafas, kaki harus terus bergerak agar dorongan akan tetap ada sehingga tidak menghambat saat berenang.

5) Gerakan Koordinasi

Saat gerakan koordinasi ini merupakan fase tersulit bagi pemula saat belajar renang gaya *crawl* karena gerakan ini membutuhkan konsentrasi yang tinggi.

Menurut Subagyo, dkk (2007:62) urutan latihannya sebagai berikut :

- a) Lakukan gerakan renang gaya *crawl* dengan cara menghadap samping kiri dan putar lengan kanan dengan tarikan kuat sebanyak 2 kali, setelah itu lakukan gerakan itu dengan posisi tengkurap.
- b) Lakukan gerakan renang gaya *crawl* dengan cara menghadap samping kanan dan putar lengan kiri dengan tarikan kuat sebanyak 2 kali, setelah itu lakukan gerakan itu dengan posisi tengkurap.
- c) Lakukan gerakan renang gaya *crawl* dengan cara menggerakkan lengan sebanyak 2 kali tangan kanan dan 2 kali tangan kiri dengan posisi badan tengkurap.
- d) Usahakan untuk memutuskan kearah mana akan menoleh saat pengambilan napas.

7. Kesulitan Mempelajari Renang *Frontcrawl*

Kesulitan dalam belajar merupakan dalam proses belajar mengajar siswa mengalami kesulitan dalam menerima materi karena terjadi hambatan dan siswa tidak mendapatkan capaian dari hasil belajar yang tinggi. Olahraga renang merupakan olahraga yang dapat membuat tubuh menjadi sehat, karena saat berenang semua anggota tubuh atau otot yang ada didalam tubuh bergerak (Muhajir, 2004: 166). Olahraga renang dapat dilakukan didalam air, renang dapat dilakukan di air yang tawar maupun di air laut (Soekarno, 1984: 2). Sehingga olahraga renang merupakan olahraga yang dilakukan didalam air yang membuat tubuh merasa lebih bugar dan sehat dapat dilakukan di kolam renang, ataupun saat kita pergi ke laut.

Dalam setiap pembelajaran setiap orang pasti mengalami kesulitan dalam belajar, yang disebabkan banyaknya kendala dari individu itu sendiri. Dosen biasanya hanya melihat bahwa mahasiswa hanya bisa berenang saja tetapi tidak memperhatikan teknik mahasiswa tersebut benar atau tidak. Dalam pembelajaran renang masih ada mahasiswa yang belum mengetahui atau mengerti tentang bagaimana gerakan renang gaya bebas. Selain itu, kurang aktifnya mahasiswa untuk bertanya apakah gaya bebas yang dia lakukan dengan teknik yang benar atau masih salah selama perkuliahan berlangsung. Akibatnya proses perkuliahan jarang diadakannya evaluasi dari dosen, sehingga mahasiswa seharusnya aktif dalam setiap mata kuliah yang dipelajari sehingga mahasiswa dapat lebih mendalami perkuliahan tersebut. Dalam pembelajaran gerak dasar renang banyak orang yang

mengalami kesulitan dalam mengikuti dan memahami gerak dasar dari gaya renang itu sendiri. Kesulitan dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar renang itu sendiri dapat diatasi dengan cara bagaimana individu tersebut berusaha sungguh-sungguh dalam mengatasi kesulitan belajar yang terjadi. Saat seseorang mengalami kesulitan dalam belajar kita dapat melihat hal tersebut dari hasil belajar yang dia capai, jika orang tersebut dapat bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses belajarnya dan berusaha untuk mendapatkan hasil terbaik maka hasil belajar orang tersebut akan baik juga.

Setiap individu memiliki aktivitas belajar yang berbeda, karena ada seseorang yang untuk memahami suatu pelajaran hanya membutuhkan waktu yang cepat, ada pula seseorang yang untuk memahami suatu pelajaran membutuhkan waktu yang lama. Oleh karena itu, setiap individu mempunyai kesulitan belajar yang berebeda-beda walaupun mempunyai kepentingan yang sama.

Beberapa kesalahan umum dalam berenang gaya *crawl*:

1. Kaki kurang rileks
2. Sikap tubuh yang meliuk-liuk
3. Ambil napas terlalu dini
4. Pernapasan hadap ke belakang
5. Kepala terlalu menghadap ke depan
6. Sikap tubuh kurang rileks sehingga sulit untuk mengapung

4. Gerakan kaki dari patahan lutut dan tidak berasal dari pangkal paha, kaki dibuka lebar
9. Tangan terburu-buru sehingga jangkauan tangan tidak jauh ke depan
5. Saat pengambilan nafas kepala terlalu diangkat sehingga tubuh menjadi turun
10. Saat koordinasi, melakukan gerakan terburu-buru sehingga tidak ada dorongan untuk maju

Peralatan yang dapat mendukung dalam mempelajari renang:

- a) Papan pelampung, berguna untuk meningkatkan gerakan dalam renang terutama untuk latihan kekuatan kaki
- b) Pelampung kaki/ *Pullboy*, berguna untuk latihan *drill* tangan
- c) Sirip kaki/ *Fins*, berguna untuk meningkatkan kekuatan dan juga menguatkan kelentukan kaki
- d) Kacamata, berguna untuk membantu melihat didalam air

8. Metode Untuk Melatih Renang *Frontcrawl*

Sismadiyanto (2005: 10) untuk memberikan materi dalam pembelajaran renang (*methode-methode*) sudah banyak kita jumpai sejak jaman dahulu kala untuk semakin modern. Dibawah ini sedikit penjelasan melalui beberapa cara belajar berenang diudara. Ini merupakan salah satu cara untuk memberikan materi pembelajaran renang dengan cara siswa diminta untuk naik ke tepi kolam dapat dilakukan dengan sikap siswa berdiri atau sikap siswa tengkurap atau terlentang dilantai, dibangku (*bangku swedia*, *bangku persegi lima*).

Karena orang pada zaman modern ini menolak adanya metode diudara karena mereka pikir metode ini tidak efektif untuk diberikan terhadap siswa karena metode ini tidak dapat untuk menghilangkan suatu trauma dengan kolam renang yang ada pada siswa, siswa akan merasa tetap takut untuk melakukan gerakan ini didalam kolam renang.

Metode ini cukup efektif digunakan kepada pengajar yang bisa memberikan contoh kepada siswanya saat pengajar tidak masuk ke dalam air, karena dengan cara menjelaskan di darat itu membuat pengajar dapat menjelaskan materi secara jelas.

Menggunakan peralatan bantu

a. *Hengelmethode* atau Pancing

Selain menggunakan pembelajaran didarat kita juga menggunakan alat-alat untuk membantu pembelajaran renang salah satunya yaitu pancing. Pancing memiliki bermacam-macam ada pancing yang hanya menetap dan ada juga pancing yang dapat dijalankan dengan cara digerakkan.

Pembelajaran ini dilakukan dengan cara seorang saja. Menggunakan pancing yang baik yaitu menggunakan panjing yang dapat berjalan karena disitulah kita dapat lebih merasakan suatu gerakan yang dihasilkan oleh pancing itu. Kita tidak dapat menyetujui metode ini dengan alasan yang sama pada metode renang didarat tadi. Karena dalam metode ini kita dapat lebih meningkatkan percaya diri pada diri kita sendiri untuk dapat mengapung. Tetapi alat ini jarang digunakan karena sudah jarang untuk dijual dan harganya pun mahal.

b. Alat yang dapat mengapung

Peralatan yang dipergunakan sebagai alat bantu mengapung salah satunya yaitu pelampung, gabus ringan, ban dll. Keberatan-keberatan metode ini sama juga dengan keberatan-keberatan dengan metode pancing. Metode ini masih diterima di kalangan modern untuk membantu melatih kekuatan kaki.

c. Metode Sewajarnya

Berdasarkan sistem Austria (K. Gaulhofer dan M. Streicher) Kurt Wiessner seorang Austria pula, pada tahun 1925 menyesuaikan pelajaran renangnya pada dasar-dasar sistem tadi, yang paling penting yaitu gerakan dari keseluruhan, dapat diberikan dalam bentuk permainan dengan sewajarnya sesuai dengan usia anak.

Dalam pembelajaran jika diberikan dengan bermain, sehingga dengan tidak disadari, mereka dapat merasa nyaman dengan air dan juga melupakan rasa trauma karena mereka sudah memiliki kepercayaan bahwa mereka dapat melakukannya.

Dalam renang memiliki beberapa metode yang dapat digunakan, (Sismadiyanto 2005:31):

Pengajar dengan murid

Dalam pelaksanaan pembelajaran renang, memiliki berbagai metode sesuai dengan pengajaran semakin berkembangnya jaman. Metode ini saling melengkapi satu sama lainnya. Berikut merupakan berbagai metode yang dapat digunakan:

- 1) Dengan cara memberikan ceramah

Metode ini merupakan metode yang menjelaskan kepada siswa secara langsung didepan kelas. Misalnya : menjelaskan bagaimana cara meluncur dengan badan yang *streamline*.

2) Dengan cara melakukan demonstrasi

Saat menggunakan cara ini dapat dilakukan oleh pengajar maupun siswa yang memiliki pengalaman yang lebih baik, biasanya ini diperagakan didepan kelas dengan gerakan yang pelan karena guru juga menjelaskan bagaimana cara melakukan teknik yang benar sehingga murid dapat lebih memahami apa yang dimaksud dari guru.

3) Dengan cara sistem bertanya dan menjawab

Cara bertanya ini dapat dilakukan pengajar maupun murid. Metode ini membuat murid lebih aktif untuk dapat membuat murid lebih dapat mendalami materi yang diberikan oleh pengajar karena disini murid juga dapat merasa berperan aktif dalam mengikuti pelajaran. Dengan sistem tanya jawab membuat rasa penasaran murid lebih tinggi.

4) Metode kerja kelompok/gotong royong

Dilakukan secara berkelompok dan juga saling membantu satu sama lainn dalam kelompok agar lebih memudahkan pekerjaan ataupun agar lebih cepat dalam menyelesaikan tugas yang diberikan karena dikerjakan secara bersama-sama.

5) Metode pemberian tugas

Pemberian tugas ini dapat dilakukan dari guru lalu diberikan kepada murid, tugas ini dapat diberikan kepada murid secara berkelompok atau menyeluruh kepada siswa yang dikumpulkan secara individu. Pemberian tugas ini dapat juga dibatasi dengan waktu pengumpulan.

6) Metode latihan siap (*drill*)

Metode ini sangat sering dilakukan dalam pembelajaran renang karena metode ini sangat penting untuk masuk ke teknik yang lebih dalam lagi. Metode siap latihan (*drill*) ini membuat murid yang tidak bisa berenang menjadi lebih percaya diri untuk introspeksi kesalahan yang telah dilakukan dan yang sudah melakukan lebih baik dapat menjadi lebih mahir. Karena metode ini sangat dibutuhkan saat mempelajari gerakan kaki, lengan maupun pernapasan.

Metode ini dilakukan dengan hitungan atau bilangan dalam melakukan gerakan kaki atau tangan seperti 4 kali pukulan kaki 1 kali kayuhan gerakan lengan. Metode latihan siap latih ini membuat murid semakin dapat merasakan bagaimana gerakan yang benar dan membuat gerakan benar itu menjadi kebiasaan sehingga jika mereka melakukan kesalahan mereka dapat merasakan atau mengetahui dimana letak kesalahan yang diperbuat.

B. Penelitian Relevan

1. Aprilia Dewantoro (2015) meneliti dengan judul “Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Renang Gaya Crawl pada Peserta Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Al-Azhar 31 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015”. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode observasi. Hasil dari penelitian ini yaitu faktor dari kesulitan belajar yaitu: 1. Muncul dari diri sendiri adalah dari psikologi dengan tingkat partisipasi belajar anak masih sulit dengan (100%), absen untuk hadir dengan (60,86%), 2. Yang muncul dari luar individu adalah dari koordinasi gerak (100%), pernapasan (65,21%), lengan (30,04%), dan tungkai (26,08%).
2. Penelitian Aji Hartono (2009) dengan judul “Faktor Kesulitan Belajar Mata Kuliah Dasar Gerak Renang PGSD Penjas Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Tahun Akademik 2009/2010”. Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian kuantitatif deskriptif. Dengan menggunakan instrumen penelitian angket, besar validitas yaitu 0,378 dan besar reliabilitas 0,910. Dengan analisis data yang digunakan adalah persentase. Yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa PGSD Penjas yang belum lulus dalam kuliah gerak dasar renang dengan jumlah 27 orang. Hasil dari penelitian ini, memperoleh hasil 31 faktor penghambat saat pembelajaran berlangsung yaitu faktor intern. Faktor intern dapat dideskripsikan mendapatkan 64,48% itu memiliki 2 indikator yaitu psikis dan fisik, dengan psikis yaitu 21,14% dan fisik sebesar 78,85%. Faktor ekstern memperoleh

hasil dengan 35,51%, dan 20,96% dari dosen, kualitas belajar yaitu 30,40%, fasilitas atau instrumen 20,64%, lingkungan sebesar 28%.

C. Kerangka Pikir

Mata kuliah renang ini salah satu mata kuliah yang wajib ditempuh untuk mahasiswa FIK. Dalam pembelajaran kuliah dasar gerak renang tidak semua mahasiswa menyukainya karena mereka berpikir bahwa mata kuliah itu merupakan mata kuliah tersulit. Oleh karena itu, seorang pengajar atau dosen harus menarik perhatian dan meyakinkan kepada mahasiswa bahwa sebenarnya mereka dapat melakukannya dengan baik jika mereka memiliki kemauan yang tinggi. Karena setiap mahasiswa memiliki tingkatan untuk menangkap materi itu berbeda-beda ada yang dengan cepat menangkap materi atau memerlukan waktu lama untuk menguasai materi tersebut. Kesulitan dalam belajar pasti dirasakan setiap peserta didik dalam proses pembelajaran, karena adanya kesulitan dalam belajar maka menyebabkan pada pencapaian hasil belajar anak yang tidak memuaskan. Kesulitan belajar memiliki dua faktor yaitu faktor intern dan ekstern, faktor intern merupakan faktor dari diri anak itu sendirilah penyebabnya seperti keterampilan dari dasar, fisik dan psikologis anak. Selain itu, ada faktor ekstern yaitu faktor dari luar yang dapat mempengaruhi anak tersebut seperti lingkungan sekitar, keluarga bahkan teman, pengajar atau dosen, sarana dan prasarana perkuliahan.

Renang memiliki 4 gaya yaitu gaya punggung, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan terakhir adalah gaya bebas. Dua gaya yang diujikan di FIK dalam mata kuliah gerak

dasar renang yaitu gaya bebas. Klihat dasar gerak renang ini mahasiswa yang belum lulus ujian juga terbilang cukup banyak.

Dari permasalahan itu dapat diambil kesimpulan untuk menemukan permasalahan untuk perlu diteliti yang berjudul “Faktor-Faktor Kesulitan Belajar Renang Pada Mahasiswa PJKR 2017 Universitas Negeri Yogyakarta”.

D. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dari penelitian ini yang akan diajukan yaitu:

1. Apa saja faktor internal kesulitan belajar yang dialami mahasiswa PJKR angkatan 2017?
2. Apa saja faktor eksternal kesulitan belajar yang dialami oleh mahasiswa dari PJKR 2017?

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif karena bermaksud untuk meneliti dengan cara pengambilan data angket. Metode ini digunakan agar mengerti apa faktor kesulitan dari belajar menguasai kuliah dasar gerak renang pada mahasiswa PKJR S1 di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta secara ringkas juga jelas sehingga dari metode ini dapat ditarik suatu makna tertentu dari permasalahan ini.

B. Tempat & Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan melalui *google form* yang disebarakan pada Februari-Maret 2021.

C. Subyek Uji Coba

Menurut Babbie (1983) yang dimaksud dari populasi adalah suatu elemen dari penelitian menjadi suatu target dari hasil suatu penelitian. Yang dijadikan populasi dari penelitian ini yaitu mahasiswa S1 PJKR tahun angkatan 2017 yang telah mengikuti kuliah dasar gerak renang yang ada pada semester 2 dengan jumlah mahasiswa yaitu 160 mahasiswa.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Prof.Dr.Sugiono, 2014: 81) . Sampel disini adalah mahasiswa PJKR berjumlah 72 mahasiswa. Metode pemilihan sampel menggunakan *Purposive*

Sampling yaitu dengan cara mengambil sampel mahasiswa yang mendapatkan minimal nilai C dan mahasiswa yang mendapatkan nilai E sampai dengan K.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian merupakan faktor apa yang menyebabkan kesulitan mahasiswa untuk menguasai kuliah dasar gerak renang gaya *crawl*. Faktor-faktor kesulitan disini merupakan apa saja yang menjadi penghambat mahasiswa dalam menguasai mata kuliah gerak dasar renang. Berbagai macam faktor ternyata dapat menghambat proses belajar atau proses mahasiswa dalam menguasai gerak dasar renang. Misalnya faktor dari diri itu sendiri atau faktor internal yaitu dari dalam diri sendiri meliputi psikis dan fisik (kemampuan mengingat, penginderaan, rasa percaya diri). Sedangkan faktor eksternal yaitu pengaruh dari lingkungan meliputi guru, kualitas pembelajaran, fasilitas belajar.

E. Teknik Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen dari Penelitian

Penelitian ini menggunakan kuisisioner atau angket. Kuisisioner ini dikembangkan pada penelitian yang sudah dilakukan oleh Novi Ulandari pada tahun 2016. Kuisisioner atau angket ini berisikan tentang faktor yang menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam menguasai mata kuliah gerak dasar renang, baik dari faktor luar maupun faktor dalam. Dalam kuisisioner atau angket ini responden hanya menjawab dengan tanda (✓).

a. Angket atau Kuesioner

Data kuantitatif penelitian ini diperoleh dengan menggunakan kuisisioner atau angket. Angket dalam penelitian yang digunakan untuk menilai validitas isi adalah angket tertutup. Angket tertutup menggunakan skala *Likert*.

Tabel no 1. Kisi instrumen penelitian

| FAKTOR-FAKTOR | INDIKATOR | SUB INDIKATOR | PERNYATAAN | |
|---------------|-------------------|----------------------|-------------|------------|
| | | | POSITIF (+) | NEGATIF(-) |
| INTERNAL | Penguasaan Teknik | Posisi Badan | 1,2 | 3 |
| | | Gerakan Tungkai | 4 | 5 |
| | | Gerakan lengan | 6,7 | 8 |
| | | Pengambilan nafas | 9 | 10 |
| | | Koordinasi | 11 | 12,13 |
| | Psikologis | Motivasi | 14,16 | 15 |
| | | Fokus perkuliahan | | 17,18 |
| | Fisik | Kesehatan | 20 | 19 |
| Usia | Usia | 21 | 22 | |
| EKSTERNAL | Perkuliahan | Dosen | 23,25 | 24 |
| | | Metode belajar | 26,28 | 27 |
| | | Sarana dan prasarana | 29,31 | 30 |
| | | Jam perkuliahan | 32,33 | |

Kriteria Skor.

| Pilihan Jawaban | Skor PerButir Soal | |
|--------------------|--------------------|---------|
| | Positif | Negatif |
| Sangat Setuju (SS) | 4 | 1 |
| Setuju (S) | 3 | 2 |
| Kurang Setuju (KS) | 2 | 3 |
| Tidak Setuju (TS) | 1 | 4 |

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik untuk pengumpulan data dari penelitian ini yang digunakan adalah angket untuk instrumen penelitian. Responden hanya memilih jawaban yang sudah disediakan oleh peneliti sebagai pilihan jawaban yang tepat sehingga angket ini dinamakan dengan angket tertutup. Angket dalam penelitian ini merupakan dalam bentuk skala *likert*, hanya dengan beberapa pernyataan yang diikuti dengan kolom dari jawaban seperti : SS (Sangat Setuju), S (Setuju), KS (Kurang Setuju), TS (Tidak Setuju).

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Dalam uji validitas dan reliabilitas penelitian ini diambil dari beberapa sampel penelitian.

a. Pembuktian dengan *Expert Judgement*

Validitas memerlukan bukti agar peneliti dapat mengetahui bahwa instrumen penelitian yang digunakan dapat menjadi tolak ukur untuk penelitian ini. Karena itu, peneliti membutuhkan *expert judgement* untuk membantu dalam menyeleksi pernyataan yang akan dicantumkan. Peneliti memilih Ibu Nur Indah Pangastuti, S. Pd, M. Or dan juga Bapak Prof. Dr. Subagyo, M. Pd untuk menjadi *expert judgement* dalam penelitian ini.

b. Validitas Data

Validitas digunakan untuk suatu pengukuran penelitian untuk dapat mengetahui apakah pernyataan yang sudah dibuat merupakan pernyataan yang valid dan dapat di ukur. Dengan rumus yang digunakan adalah *product moment*.

Nilai r_{xy} yang akan diperoleh dapat dikonsultasikan menggunakan harga product moment dilihat dari tabel taraf signifikan yaitu 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka pernyataan itu dapat dikatakan bahwa itu sudah valid.

Tabel 2. Uji Validitas

| No. | Validitas | r Tabel | Keterangan | No. | Validitas | r Tabel | Keterangan |
|-----|-----------|---------|-------------|-----|-----------|---------|-------------|
| 1. | 0,57 | 0,367 | Valid | 20. | -0,45 | 0,367 | Tidak Valid |
| 2. | 0,04 | 0,367 | Valid | 21. | 0,77 | 0,367 | Valid |
| 3. | 0,71 | 0,367 | Valid | 22. | 0,41 | 0,367 | Valid |
| 4. | 0,60 | 0,367 | Valid | 23. | 0,61 | 0,367 | Valid |
| 5. | 0,69 | 0,367 | Valid | 24. | 0,20 | 0,367 | Valid |
| 6. | 0,70 | 0,367 | Valid | 25. | -0,23 | 0,367 | Tidak Valid |
| 7. | 0,66 | 0,367 | Valid | 26. | 0,38 | 0,367 | Valid |
| 8. | 0,73 | 0,367 | Valid | 27. | 0,27 | 0,367 | Valid |
| 9. | 0,57 | 0,367 | Valid | 28. | 0,29 | 0,367 | Valid |
| 10. | 0,35 | 0,367 | Valid | 29. | 0,49 | 0,367 | Valid |
| 11. | 0,60 | 0,367 | Valid | 30. | 0,26 | 0,367 | Valid |
| 12. | 0,49 | 0,367 | Valid | 31. | 0,22 | 0,367 | Valid |
| 13. | 0,61 | 0,367 | Valid | 32. | 0,16 | 0,367 | Valid |
| 14. | 0,32 | 0,367 | Valid | 33. | -0,16 | 0,367 | Tidak Valid |
| 15. | 0,69 | 0,367 | Valid | 34. | 0,12 | 0,367 | Valid |
| 16. | 0,51 | 0,367 | Valid | 35. | 0,01 | 0,367 | Valid |
| 17. | -0,45 | 0,367 | Tidak Valid | 36. | -0,25 | 0,367 | Tidak Valid |
| 18. | 0,54 | 0,367 | Valid | 37. | 0,49 | 0,367 | Valid |
| 19. | 0,50 | 0,367 | Valid | 38. | 0,36 | 0,367 | Valid |

c. Reliabilitas

Instrumen penelitian dapat dikatakan reliabilitas tinggi jika instrumen penelitian tersebut bisa mengungkap bahwa data itu dapat dipercaya karena data tersebut akan digunakan sebagai alat dalam mengumpulkan data karena sudah dianggap baik. Uji dalam reliabilitas data penelitian yang digunakan adalah rumus dari *Alpha Cronbach*.

Untuk mengukur tinggi atau rendah dalam koefisien reliabilitas menggunakan Arikunto, (2002: 171) yaitu:

Nilai 0,800- 1,00 = Sangat Tinggi

Nilai 0,600- 0,800 = Tinggi

Nilai 0,400- 0,600 = Cukup

Nilai 0,200- 0,400 = Rendah

Tabel 3. Uji Reliabilitas

| <i>Cronbach's Alpha</i> | | |
|-------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------|
| <i>Cronbach's Alpha</i> | <i>Cronbach's Alpha Based on Standardized Items</i> | <i>N of Items</i> |
| 0.865 | 0.879 | 33 |

G. Teknik Menganalisis Data

Saat semua data sudah terkumpul, yang dilakukan selanjutnya yaitu menganalisis dari data. Teknik menganalisis data pada penelitian ini menggunakan dalam penelitian ini merupakan kuantitatif deskriptif. Perhitungan statistik dalam penelitian deskriptif menyajikan data dengan tabel, dengan diagram, menghitung rata-rata (*mean*), nilai tengah atau (*median*), data terbanyak atau (*modus*), menghitung sebaran data,

menghitung rata-rata, *standart deviasi*, juga persentase. Cara menghitung analisis data presentase menurut Sudijiono, (2006:40-41):

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

P yaitu angka untuk persentase

F yaitu Frekuensi untuk dicari presentase

N yaitu jumlah dari mahasiswa (individu)

Tabel 4. Tabel Baku Kategori menurut Machfoedz, 2007: 52)

| No | Interval Kategori | |
|----|-----------------------------|---------------|
| 1. | $M + 1.5 S < X$ | Sangat Tinggi |
| 2. | $M + 0.5 S < X < M + 1.5 S$ | Tinggi |
| 3. | $M - 0.5 S < X < M + 0.5 S$ | Sedang |
| 4. | $M - 1.5 S < X < M - 0.5 S$ | Rendah |
| 5. | $X < M - 1.5 S$ | Sangat Rendah |

Keterangan:

M untuk Mean

S untuk Standart Deviasi

X untuk Jumlah atau Skor

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil data penelitian ditujukan untuk melihat bagaimana hasil dari pengumpulan data dari populasi 160 mahasiswa dan sampel yang diambil adalah 72 mahasiswa untuk mewakili mahasiswa dalam mengisi angket faktor kesulitan belajar renang pada mahasiswa PJKR 2017. Hasil dari penelitian ini diukur dengan rentang skor 1 sampai 4 dan memiliki 33 butir pertanyaan. Analisis deskripsi pada penelitian yang diteliti merupakan analisis secara menyeluruh dan juga analisis dari setiap faktor. Untuk hasil dari setiap faktornya ada dalam diagram sebagai berikut:

1. Faktor Intern

Faktor intern memiliki 19 pernyataan. Faktor intern dibagi menjadi beberapa indikator yaitu penguasaan teknik, psikologis, fisik, usia. Dari analisis yang sudah dilakukan, maka diperoleh hasil :

a. Penguasaan Teknik

Hasil penelitian indikator penguasaan teknik dinilai dengan rentang nilai 1-4 dan memiliki 13 pernyataan. Diketahui interval kategori seperti pada tabel 5 dibawah ini.

Mean: 35.78

SD: 5.105

Tabel 5. Hasil Perhitungan Kategori Penguasaan Teknik

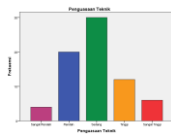
| No | Interval Kategori | |
|----|-------------------------|---------------|
| 1. | $43.4375 < X$ | Sangat Tinggi |
| 2. | $38.3325 < X < 43.4375$ | Tinggi |
| 3. | $33.2275 < X < 38.3325$ | Sedang |
| 4. | $28.1225 < X < 33.2275$ | Rendah |
| 5. | $X < 28.1225$ | Sangat Rendah |

Hasil yang diperoleh dari analisis data tersebut yaitu, nilai rata-rata (*mean*) = 35.78, *median* = 35.00, *modus* = 38, *standartdeviasi* = 5.105. Tabel distribusi penguasaan teknik adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Tabel hasil persentase Penguasaan Teknik

| Penguasaan Teknik | | | | | |
|-------------------|---------------|-----------|--------|------------------|------------------|
| | | Frekuensi | Persen | Validitas persen | Kumulatif Persen |
| Valid | Sangat Rendah | 4 | 5.6 | 5.6 | 5.6 |
| | Rendah | 20 | 27.8 | 27.8 | 33.3 |
| | Sedang | 30 | 41.7 | 41.7 | 75.0 |
| | Tinggi | 12 | 16.7 | 16.7 | 91.7 |
| | Sangat Tinggi | 6 | 8.3 | 8.3 | 100.0 |
| | Jumlah | 72 | 100.00 | 100.00 | |
| | | | | | |

Berdasarkan tabel diatas merupakan hasil indikator dari penguasaan teknik yang termasuk kategori untuk sangat tinggi sebesar 8,3%, termasuk kategori untuk tinggi sebesar 16,7%, termasuk kategori untuk sedang sebesar 41,7%, termasuk kategori untuk rendah sebesar 27,8% dan termasuk kategori untuk sangat rendah sebesar 5,6%. Dibuktikan dengan histogram dibawah ini:



Gambar 5. Histogram Penelitian Indikator Penguasaan Teknik

b. Psikologis

Hasil dari penelitian psikologis dinilai dengan rentang nilai 1-4 dan memiliki 6 butir pernyataan. Diketahui interval kategori seperti pada tabel 7 dibawah ini.

Mean: 19.28

SD: 2.676

Tabel 7. Hasil Perhitungan Kategori Psikologi

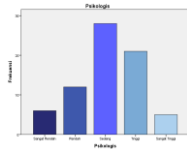
| No | Interval Kategori | |
|----|-----------------------|---------------|
| 1. | $15.266 < X$ | Sangat Tinggi |
| 2. | $15.266 < X < 17.492$ | Tinggi |
| 3. | $17.492 < X < 20.618$ | Sedang |
| 4. | $20.618 < X < 23.294$ | Rendah |
| 5. | $X < 23.294$ | Sangat Rendah |

Hasil yang diperoleh dari analisis data tersebut yaitu, rata-rata (*mean*) = 19.28, *median* = 19.00, *modus* = 21, *standar deviasi* = 2.676. Tabel distribusi penguasaan teknik adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Tabel hasil persentase Psikologis

| Psikologis | | | | | |
|------------|---------------|-----------|--------|------------------|------------------|
| | | Frekuensi | Persen | Validitas persen | Kumulatif Persen |
| Valid | Sangat Rendah | 6 | 8.3 | 8.3 | 8.3 |
| | Rendah | 12 | 16.7 | 16.7 | 25.0 |
| | Sedang | 28 | 38.9 | 38.9 | 63.9 |
| | Tinggi | 21 | 29.2 | 29.2 | 93.1 |
| | Sangat Tinggi | 5 | 6.9 | 6.9 | 100.0 |
| | Jumlah | 72 | 100.0 | 100.0 | |

Berdasarkan tabel diatas merupakan hasil indikator dari psikologis yang termasuk kategori untuk sangat tinggi sangat tinggi sebesar 6,9%, termasuk kategori untuk tinggi sebesar 29,2%, termasuk kategori untuk sedang sebesar 38,9%, termasuk kategori untuk rendah sebesar 16,7% dan termasuk kategori untuk sangat rendah sebesar 8,3%.
Dibuktikan dengan histogram dibawah ini:



Gambar 6. Histogram Penelitian Indikator Psikologis

c. Fisik

Hasil dari penelitian fisik dinilai dengan rentang nilai 1-4 dan memiliki 2 butir pernyataan. Diketahui interval kategori seperti pada tabel 9 dibawah ini.

Mean: 9.25

SD: 1.798

Tabel 9. Hasil Perhitungan Kategori Fisik

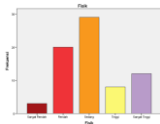
| No | Interval Kategori | |
|----|----------------------|---------------|
| 1. | $6.553 < X$ | Sangat Tinggi |
| 2. | $6.553 < X < 8.351$ | Tinggi |
| 3. | $8.351 < X < 10.419$ | Sedang |
| 4. | $8.351 < X < 11.947$ | Rendah |
| 5. | $X < 11.947$ | Sangat Rendah |

Hasil yang diperoleh dari analisis data tersebut yaitu, rata-rata (*mean*) = 9.25, *median* = 9.00, *modus* = 9, *standar deviasi* = 1.798. Tabel distribusi penguasaan teknik adalah sebagai berikut:

Tabel 10. Tabel hasil persentase faktor Fisik

| | | Fisik | | | |
|-------|---------------|-----------|--------|------------------|------------------|
| | | Frekuensi | Persen | Validitas persen | Kumulatif Persen |
| Valid | Sangat Rendah | 3 | 4.2 | 4.2 | 4.2 |
| | Rendah | 20 | 27.8 | 27.8 | 31.9 |
| | Sedang | 29 | 40.3 | 40.3 | 72.2 |
| | Tinggi | 8 | 11.1 | 11.1 | 83.3 |
| | Sangat Tinggi | 12 | 16.7 | 16.7 | 100.0 |
| | Jumlah | 72 | 100.0 | 100.0 | |

Berdasarkan tabel diatas merupakan hasil indikator dari indikator fisik termasuk kategori untuk i sangat tinggi sebesar 16,7%, termasuk kategori untuk tinggi sebesar 11,1%, termasuk kategori untuk sedang sebesar 40,3%, termasuk kategori untuk rendah sebesar 27,8% termasuk kategori untuk sangat rendah sebesar 4,2%. Dibuktikan dengan histogram dibawah ini:



Gambar 7. Histogram Penelitian Indikator Fisik

d. Usia

Hasil dari penelitian usia dinilai dengan rentang nilai 1-4 dan memiliki 1 butir pernyataan. Diketahui interval kategori seperti pada tabel 11 dibawah ini.

Mean: 2.97

Tabel 11. Hasil Perhitungan Kategori Usia

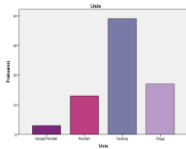
| No | Interval Kategori | |
|----|-----------------------|---------------|
| 1. | $1.8165 < X$ | Sangat Tinggi |
| 2. | $1.8165 < X < 2.5855$ | Tinggi |
| 3. | $2.5855 < X < 3.3545$ | Sedang |
| 4. | $3.3545 < X < 4.1235$ | Rendah |
| 5. | $X < 4.1235$ | Sangat Rendah |

Hasil yang diperoleh dari analisis data tersebut yaitu, rata-rata (*mean*) = 2.97, *median* = 3.00, *modus* = 3, *standar deviasi* = 0.769. Tabel distribusi penguasaan teknik adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Tabel Hasil Persentase Faktor Usia

| | | Usia | | | |
|-------|---------------|-----------|--------|------------------|------------------|
| | | Frekuensi | Persen | Validitas persen | Kumulatif Persen |
| Valid | Sangat Rendah | 3 | 4.2 | 4.2 | 4.2 |
| | Rendah | 13 | 18.1 | 18.1 | 22.2 |
| | Sedang | 39 | 54.2 | 54.2 | 76.4 |
| | Tinggi | 17 | 23.6 | 23.6 | 100.0 |
| | Jumlah | 72 | 100.0 | 100.0 | |

Berdasarkan tabel diatas merupakan hasil indikator dari indikator usia termasuk kategori untuk tinggi sebesar 23,6%, termasuk kategori untuksedang sebesar 54,2%, termasuk kategori untuk rendah sebesar 18,1% dan termasuk kategori untuk sangat rendah sebesar 4,2%. Dibuktikan dengan histogram dibawah ini:



Gambar 8. Histogram Penelitian Indikator Usia

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal terdiri dari 14 pernyataan. Faktor eksternal dibagi menjadi indikator yaitu perkuliahan. Dari analisis yang sudah dilakukan, maka diperoleh hasil :

a. Perkuliahan

Hasil dari penelitian perkuliahan dinilai dengan rentang nilai 1-4 dan memiliki 2 butir pernyataan. Diketahui interval kategori seperti pada tabel 13 dibawah ini.

Mean: 35.49

SD: 3.476

Tabel 13. Hasil Perhitungan Kategori Perkuliahan

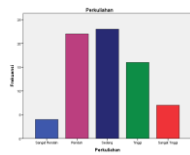
| No | Interval Kategori | |
|----|-----------------------|---------------|
| 1. | $30.276 < X$ | Sangat Tinggi |
| 2. | $30.276 < X < 33.572$ | Tinggi |
| 3. | $33.572 < X < 37.228$ | Sedang |
| 4. | $37.228 < X < 40.704$ | Rendah |
| 5. | $X < 40.704$ | Sangat Rendah |

Hasil yang diperoleh dari analisis data tersebut yaitu, rata-rata (*mean*) = 35.49, *median* = 35.00, *modus* = 33, *standar deviasi* = 3.476. Tabel distribusi penguasaan teknik adalah sebagai berikut:

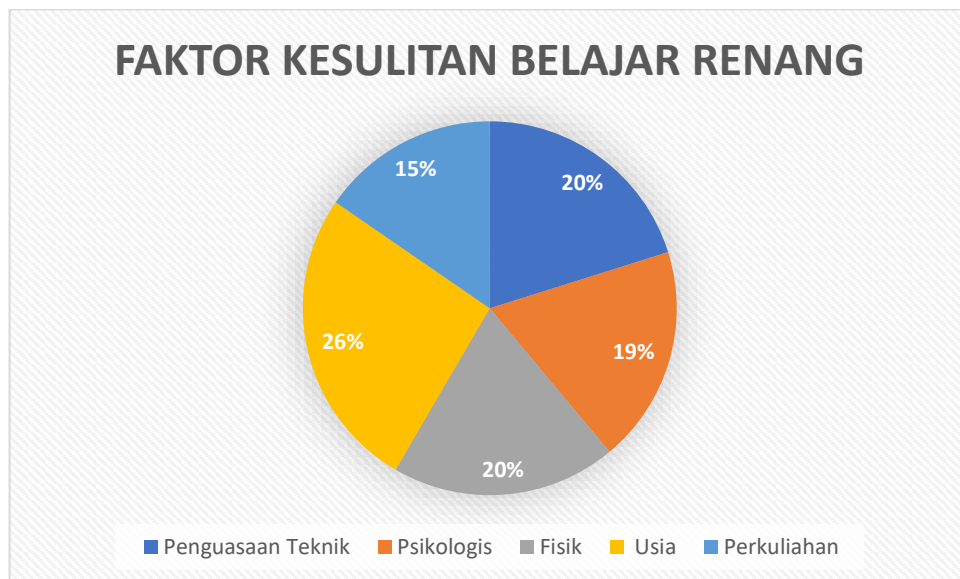
Tabel 14. Tabel Hasil Persentase Faktor Perkuliahan.

| Perkuliahan | | | | | |
|-------------|---------------|-----------|--------|------------------|------------------|
| | | Frekuensi | Persen | Validitas persen | Kumulatif Persen |
| Valid | Sangat Rendah | 4 | 5.6 | 5.6 | 5.6 |
| | Rendah | 22 | 30.6 | 30.6 | 36.1 |
| | Sedang | 23 | 31.9 | 31.9 | 68.1 |
| | Tinggi | 16 | 22.2 | 22.2 | 90.3 |
| | Sangat Tinggi | 7 | 9.7 | 9.7 | 100.0 |
| | Jumlah | 72 | 100.0 | 100.0 | |

Berdasarkan tabel diatas merupakan hasil indikator dari indikator fisik termasuk kategori untuk sangat tinggi sebesar 9,7%, termasuk kategori untuk tinggi sebesar 22,2%, termasuk kategori untuk sedang sebesar 31,9%, termasuk kategori untuk rendah sebesar 30,6% dan termasuk kategori untuk sangat rendah sebesar 5,6%. Dibuktikan dengan histogram dibawah ini:



Gambar 10. Hasil Faktor Kesulitan Belajar Renang



B. Pembahasan

Olahraga renang adalah olahraga akuatik atau dilakukan di dalam air. Renang juga mengakibatkan semua anggota tubuh untuk selalu bergerak dan memiliki banyak sekali manfaat. Olahraga renang selain dapat sebagai olahraga prestasi, renang juga dapat sebagai olahraga rekreasi. Renang dapat menyembuhkan berbagai macam penyakit. Renang memiliki empat gaya untuk dipelajari, diantara gaya yang dipelajari dalam renang ada gaya paling dasar yaitu gaya *crawl*. Yang menjadi ciri dari gaya bebas itu sendiri adalah gerakan lengannya lurus keatas dan bertemu didepan lalu kaki digerakkan secara bergantian kanan dan kiri. Gaya bebas atau itu sendiri adalah gaya yang paling umum untuk pemula belajar berenang, karena gaya tersebut merupakan gaya paling mudah untuk dipelajari, tetapi kelemahan yang terjadi pada pemula saat mempelajari renang adalah saat pengambilan nafas dan koordinasi. Pemula harus banyak berlatih agar dapat menguasai renang gaya bebas atau *crawl*. Gaya bebas atau *crawl* adalah salah satu gaya paling cepat diantara gaya-gaya yang ada didalam renang karena gaya ini memiliki minim hambatan saat digunakan untuk berenang. Gaya bebas atau *crawl* merupakan gerakan yang saat menggerakkan kakinya secara bergantian antara kaki kiri dan kanan yang gerakannya dilakukan dari pangkal paha dan bukan lutut yang ditekuk. Sedangkan gerak untuk lengan yaitu lurus keatas dengan mempertemukan kedua lengan didepan dan digerakkan secara bergantian dan posisi badan tengkurap (Sismadiyanto& Susanto 2008: 44).

Menurut Sismadiyanto dan Susanto (2008: 45) “dasar gerakan renang gaya bebas dibagi menjadi posisi badan, gerakan kaki, gerak lengan keatas, pernapasan, juga gerakan untuk koordinasi”. Renang gaya bebas ini adalah salah satu gerakan renang

yang natural dan paling mudah untuk diajarkan kepada pemula, karena gerakan kakinya hanya digerakkan ke arah atas dan ke arah bawah, sedangkan lengan diputar ke atas.

Banyak sekali faktor mempengaruhi mahasiswa untuk belajar gaya renang gaya *crawl*, faktor tersebut merupakan salah satu faktor dari individual dan juga dipengaruhi faktor lingkungan. Faktor-faktor ini sangat mempengaruhi bagaimana kita dapat mempelajari atau menguasai materi belajar renang dengan baik dan juga dapat mempraktekkannya dengan benar. Karena faktor-faktor kesulitan tersebut sangat menghambat saat pembelajaran. Jika kita dapat mengatasi faktor-faktor kesulitan itu dengan baik, maka kita juga dapat menangkap dan mempraktekkannya dengan benar. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan karena adanya faktor dari dalam diri sendiri yang tidak mendorong mereka untuk memiliki kemauan belajar dan merasa malas untuk mencoba setiap gerakan baru yang sudah diajarkan. Karena kemauan itulah yang mempengaruhi mahasiswa untuk cepat atau tidaknya menguasai gerakan renang gaya *crawl*.

Faktor kesulitan untuk belajar renang memiliki 2 faktor salah satunya adalah faktor intern yaitu penguasaan teknik, psikologis, usia dan fisik. Sedangkan faktor-faktor lain yaitu faktor ekstern yaitu perkuliahan (dosen, metode belajar, sarana prasarana, jam perkuliahan). Dua faktor tersebut dapat menghambat mahasiswa dalam menguasai belajar renang gaya *crawl*. Dari hasil analisis data disini adalah faktor kesulitan belajar renang yang paling mempengaruhi adalah dalam sub indikator faktor penguasaan teknik, karena dalam penguasaan tekniklah yang paling dapat dilihat apakah mahasiswa itu dapat berenang atau tidak. Tetapi dalam faktor eksternal juga

dapat dilihat bahwa faktor yang mempengaruhi mahasiswa kesulitan belajar renang adalah dari lingkungan sekitar.

Karena setiap mahasiswa memiliki pengaruh hambatan dari sendiri ataupun dari lingkungan. Adapun faktor dan indikator mempengaruhi kesulitan belajar renang yaitu:

1. Faktor Intern

Faktor intern kesulitan mahasiswa PJKR 2017 dalam belajar renang dapat dikategorikan sedang sebagai tertinggi untuk angka persentase analisis data kesulitan belajar renang sebagai berikut: penguasaan teknik sebesar 41,7% dikarenakan mahasiswa mengalami kesulitan saat di fase pengambilan nafas dan koordinasi gerak, psikologis sebesar 38,9% yaitu karena adanya trauma untuk tenggelam atau motivasi dari sendiri kurang untuk berusaha mengulang materi yang sudah dijelaskan, fisik sebesar 40,3% karena setelah berenang badan terasa lebih bugar, usia sebesar 54,2% yaitu usia tidak mempengaruhi kelentukan dan keinginan untuk berenang.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal kesulitan mahasiswa PJKR 2017 dalam belajar renang dapat dikategorikan sedang sebagai tertinggi untuk angka persentase analisis data kesulitan belajar renang sebagai berikut: memiliki kategori persentase sedang yang tertinggi sebesar 31,9% yaitu dipengaruhi oleh faktor dosen yang dapat berinteraksi dengan mahasiswa secara baik, memberikan contoh gerakan, atau mengevaluasi secara umum. Selain itu ada faktor metode belajar yang bervariasi atau kurang bervariasi, dosen selalu memberikan pemanasan dalam bentuk permainan. Sarana prasarana perkuliahan juga mempengaruhi pembelajaran seperti alat yang sudah disediakan dari kampus belum

lengkap, air kolam renang yang keruh, dan juga kolam renang yang memiliki standart nasional. Jam perkuliahan dipagi hari juga membuat mahasiswa lebih bersemangat saat mata kuliah renang karena mahasiswa tidak mengeluh karena terlalu panas dan juga masih memiliki semangat di pagi hari.

BAB V

KESIMPULAN dan SARAN

A. Kesimpulan

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan dan juga pembahasan dapat disimpulkan bahwa faktor darisulitnya mempelajari renang pada mahasiswa S1 PJKR 2017 Universitas Negeri Yogyakarta yang paling banyak menghambat adalah faktor internal karena dilihat dari indikator yang sudah diteliti dan dibahas yaitu penguasaan teknik sebesar 41,7%, psikologis sebesar 38,9%, fisik sebesar 40,3%, usia sebesar 54,2% dan perkuliahan sebesar 31,9%.

B. Implikasi

Dari kesimpulan sudah dibahas sebelumnya, penelitian ini memiliki sebuah implikasi untuk dapat menjadi sebuah masukan bermanfaat untuk program studi S1 PJKR FIK UNY dalam mempelajari renang, untuk peserta didik atau pengajar agar akan semakin paham dalam faktor apa saja yang menghambat belajar renang untuk menguasai teknik berenang dan juga meminimalisasi faktor penghambat yang hasilnya adalah sangat tinggi.

C. Saran

Saran yang dapat diambil maupun disampaikan adalah:

1. Untuk dosen dan mahasiswa akan baik jika mengetahui faktor kesulitan apa saja menghambat belajar gerak dasar renang sehingga kedepannya dapat mengurangi mahasiswa yang belum memiliki nilai renang dan juga tidak lulus dalam kuliah renang.

2. Untuk yang akan meneliti masalah ini saya harap ini akan diteliti lagi dengan materi yang luas lebih mengetahui lebih dalam tentang faktor-faktor kesulitan belajar renang.

DAFTAR PUSTAKA


- Dwi Sukmawati, Setyo Hartoto. (2015). PENERAPAN PEMBELAJARAN RENANG GAYA BEBAS TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol 3, No. 39, tahun 2015. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Ermawan Susanto, Pamuji Sukoco, Suharjana (2020). THE SQUARES MODEL: DOES IT HAVE IMPACT ON IMPROVING PERSONAL AND SOCIAL RESPONSIBILITY. *Cakrawala Pendidikan*. Vol. 39, No. 3, October 2020. doi:10.21831/cp.v39i3.30385 Yogyakarta State University.
- Johni Melvin Tahapary, Jusak Syaranamual (2020). LATIHAN TEKNIK DASAR DAPAT MENINGKATKAN HASIL RENANG GAYA BEBAS. *Journal Science of Sport and Health*. Vol 1, No 1. FKIP Universitas Partimura Ambon.
- Muhammad, M. (2000). *Renang*. Dikrektorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rezki, Ricas Jatra, Nova Risma (2019). ANALISIS TEKNIK RENANG GAYA BEBAS PADA MAHASISWA MATA KULIAH RENANG. *Journal Sport Area*. Vol 4, 8 Mei 2019. doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(1).2319
- Rahima, Ahmad Atiq, Wiwik Yunitaningrum (2013). KETERAMPILAN GAYA BEBAS (CRAWL) DALAM OLAHRAGA RENANG PADA MAHASISWA PENJASKES UNTAN ANGKATAN 2013. FKIP UNTAN Pontianak.
- Sismadiyanto. (2005). *Metode Mengajar Renang*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sismadiyanto & Ermawan Susanto. (2008). *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: UNY press.
- Subagyo, dkk. (2007). *Diktat Pembelajaran Akuatik I Program DII PGSD Penjas*. Yogyakarta: UNY press.
- Sugiharto, dkk (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY press.
- Sugiyanto & Supriyanto. (2005). *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: UNY press.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penilaian Kuantitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Suryabrata, Sumardi. (2007). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Lampiran

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

RAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-peneli



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id


Nomor : 534/UN34.16/PT.01.04/2021 3 Maret 2021
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : Izin Penelitian

Yth . Yth. Mahasiswa PJKR angkatan 2017 FIK UNY
Jl. Colombo Yogyakarta No. 1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

| | |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nama | : Arthagina Muktifada Matilda |
| NIM | : 17601241031 |
| Program Studi | : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1 |
| Tujuan | : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) |
| Judul Tugas Akhir | : Faktor-Faktor Kesulitan Belajar Renang Pada Mahasiswa PJKR 2017 Universitas Negeri Yogyakarta |
| Waktu Penelitian | : 4 - 8 Maret 2021 |

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
19820815 200501 1 002

Tembusan :
1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

03/03/2021, 9:

Lampiran 2. Surat Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Arthagina M.M
 NIM : 17601241031
 Program Studi : PJK R
 Pembimbing : Dr. Ermawati Susanto, M.Pd.

| No. | Tanggal | Pembahasan | Tanda Tangan |
|-----|-----------|----------------------------------------------------------|--------------|
| 1. | 3-12-2020 | Perbaikan tata tulis format dan penulisan TAs 2016 | |
| 2. | 5-1-2021 | Pembuatan instrumen penelitian | |
| 3. | 13-1-2021 | Perbaikan instrumen penelitian | |
| 4. | 27-1-2021 | Revisi bab 1-3 | |
| 5. | 2-2-2021 | Permohonan surat expert judgement untuk ditanda tangani. | |
| 6. | 17-2-2021 | Mengecek instrumen penelitian | |
| 7. | 16-3-2021 | Revisi bagian Pembahasan. | |
| 8. | 19-3-2021 | Memperbaiki tata tulis yang masih salah | |
| 9. | 25-3-2021 | Revisi abstrak | |
| 10. | 28-3-2021 | Memperbaiki Pembahasan agar lebih detail | |
| 11. | 30-3-2021 | Mengecek dan revisi bab 1-5. | |

Ketua Jurusan POR,

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



Lampiran 3. Surat Permohonan *Expert Judgement*.

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*
Lampiran : Instrumen Penelitian

Kepada :
Bapak Dr. Drs. Subagyo, M.Pd
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat

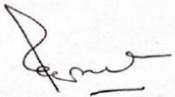
Dengan hormat,

Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, tentang “Faktor-Faktor Kesulitan Belajar Renang Pada Mahasiswa PJKR 2017 Universitas Negeri Yogyakarta”, maka saya mohon kepada Bapak Dr. Drs. Subagyo, M.Pd untuk menjadi *Expert Judgement* dan berkenan memberikan masukan terhadap instrument penelitian saya. Masukan tersebut nakan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.


Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 2 Februari 2021

Mengetahui,
Dosen Pembimbing


Dr. Ermawan Susanto, M.Pd
NIP: 197807022002121004

Hormat saya


Arthagina Muktifada Matilda
NIM: 17601241031

PERMOHONAN EXPERT JUDGEMENT

Hal : Surat permohonan menjadi *expert judgement*

Lampiran : Instrumen Penelitian

Kepada :

Ibu Nur Indah Pangastuti, M.Or

Universitas Negeri Yogyakarta

Di tempat

Dengan hormat,

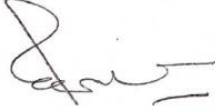
Sehubungan dengan penelitian yang akan saya lakukan, tentang "Faktor-Faktor Kesulitan Belajar Renang Pada Mahasiswa PJKR 2017 Universitas Negeri Yogyakarta", maka saya mohon kepada Ibu Nur Indah Pangastuti, M.Or untuk menjadi *Expert Judgement* dan berkenan memberikan masukan terhadap instrument penelitian saya. Masukan tersebut akan berguna untuk tingkat kepercayaan dari hasil penelitian ini.

Demikian surat permohonan saya, besar harapan saya agar ibu berkenan dengan permohonan ini. Atas bantuan dan perhatian saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 2 Februari 2021

Mengetahui,

Dosen Pembimbing



Dr. Ermawan Susanto, M.Pd

NIP: 197807022002121004

Hormat saya



Arthagina Muktifada Matilda

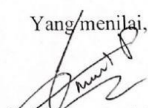
NIM: 17601241031

Lampiran 4. Penilaian *Expert Judgement*

LEMBAR PENILAIAN EXPERT JUDGEMENT

| No | Hari/Tanggal | Uraian Penilaian |
|----|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 3 Februari 2021 | Merevisi beberapa nomor dan kata yang kurang spesifik, memperbaiki kata yang kurang tepat. |
| 2. | 15 Februari 2021 | Meringkas beberapa nomor agar lebih singkat dan jelas. |

Yogyakarta, 2 Februari 2021

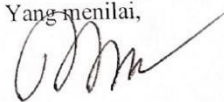
Yang menilainya,

Nur Laila Panagastuti, M.Or
NIP. 198304222009122008

LEMBAR PENILAIAN EXPERT JUDGEMENT

| No | Hari/Tanggal | Uraian Penilaian |
|----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | 3/2 2021 | Faktor internal dan eksternal sapi lebih di per tgas Internal terdiri faktor apm sapi dan eksternal faktanya apm sapi |

Yogyakarta, 2 Februari 2021

Yang menilai,



Dr. Drs. Subagyo, M.Pd

NIP. 195611071982031003

Lampiran 5. Angket Instrumen Penelitian

ANGKET

**FAKTOR-FAKTOR KESULITAN BELAJAR RENANG PADA MAHASISWA
PJKR 2017 UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Identitas Peneliti

Nama : Arthagina Muktifada Matilda
NIM : 17601241031
Prodi : PJKR

Identitas Responden

Nama :
Lengkap
Nomor :
Induk
Prodi & :
Kelas

Cara Mengisi:

1. Bacalah setiap butir-butir pertanyaan dengan teliti.
2. Pilihlah satu jawaban yang menurut anda tepat dengan kejadian sesungguhnya.
3. Beri tanda (**V**) di jawaban yang anda pilih.

SS : Sangat Setuju
S : Setuju
KS : Kurang Setuju
TS : Tidak Setuju

| NO | PERTANYAAN | PILIHAN JAWABAN | | | |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---|----|----|
| | | SS | S | KS | TS |
| A. FAKTOR INTERNAL | | | | | |
| POSISI TUBUH | | | | | |
| 1. | Saat berenang posisi badan saya sudah rata-rata air (<i>streamline</i>) | | | | |
| 2. | Saat berenang posisi kepala saya selalu menoleh ke kanan dan kiri | | | | |
| 3. | Saat berenang posisi badan saya tidak rileks | | | | |
| GERAKAN KAKI | | | | | |
| 4. | Saat berenang kedua tungkai saya rapat, lurus, dan rileks | | | | |
| 5. | Saat berenang gerakan tungkai saya kuat sebelah | | | | |
| GERAKAN LENGAN | | | | | |
| 6. | Saat berenang saya menggunakan tiga fase lengan <i>pull-push-recovery</i> . | | | | |
| 7. | Saat berenang saya melakukan gerakan lengan dasar dengan kedua lengan lurus dan ketemu di depan. | | | | |
| 8. | Saat berenang saya sulit untuk memutar lengan dengan rileks sehingga tangan saya tidak dapat lurus ke atas. | | | | |
| PENGAMBILAN NAFAS | | | | | |
| 9. | Saat pengambilan nafas kepala saya sudah menghadap ke samping | | | | |
| 10. | Saat pengambilan nafas tangan saya selalu turun sehingga kepala saya terangkat tinggi | | | | |
| GERAKAN KOORDINASI | | | | | |
| 11. | Saya merasa dapat melakukan gerakan koordinasi tungkai, lengan dan pengambilan nafas dengan baik | | | | |
| 12. | Saat melakukan koordinasi saya selalu terlambat untuk pengambilan nafas | | | | |
| 13. | Saya merasa sulit melakukan irama gerakan tungkai yang teratur karena kaki saya selalu tenggelam | | | | |
| MOTIVASI | | | | | |
| 14. | Saya memiliki banyak teman kelas yang kemampuan berenangnya sama sehingga saya semangat dalam mengikuti perkuliahan | | | | |
| 15. | Motivasi saya kurang tinggi dan merasa malas untuk mengikuti kuliah gerak dasar renang | | | | |
| 16. | Diluar jam perkuliahan, saya mengasah kemampuan berenang secara mandiri atau bersama teman-teman | | | | |
| FOKUS PERKULIAHAN | | | | | |
| 17. | Saya tidak pernah memperhatikan dosen saat menerangkan materi dasar renang | | | | |

| | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 18. | Saya sering merasa sulit berkonsentrasi saat mengikuti mata kuliah gerak dasar renang | | | | |
| KESEHATAN | | | | | |
| 19. | Saya merasa tidak dapat mengikuti mata kuliah gerak dasar renang dengan baik saat badan saya terasa lelah | | | | |
| 20. | Setelah berenang badan saya terasa lebih bugar | | | | |
| USIA | | | | | |
| 21. | Saya merasa bahwa di usia saya yang sekarang mempengaruhi kelentukan tubuh saya saat berenang | | | | |
| 22. | Usia tidak mempengaruhi keinginan saya untuk menguasai teknik renang | | | | |
| B. FAKTOR EKSTERNAL | | | | | |
| DOSEN | | | | | |
| 23. | Dosen memiliki interaksi yang baik dengan mahasiswa | | | | |
| 24. | Dosen tidak pernah memberikan contoh gerakan | | | | |
| 25. | Dosen memberikan evaluasi secara umum saat perkuliahan selesai sehingga lebih memahami apa yang sudah dipelajari | | | | |
| METODE BELAJAR | | | | | |
| 26. | Sebelum masuk ke dalam materi, dosen memberikan permainan untuk pemanasan | | | | |
| 27. | Metode pembelajaran yang digunakan oleh dosen kurang variatif | | | | |
| 28. | Dosen selalu mengoreksi kesalahan gerakan yang saya lakukan saat melakukan <i>drill</i> sehingga mengetahui kesalahan saya | | | | |
| SARANA PRASARANA | | | | | |
| 29. | Peralatan yang disediakan untuk perkuliahan sudah tersedia lengkap | | | | |
| 30. | Standart kolam renang yang digunakan belum berstandart nasional | | | | |
| 31. | Keadaan air kolam renang yang keruh dapat mengganggu perkuliahan | | | | |
| JAM PERKULIAHAN | | | | | |
| 32. | Perkuliahan gerak dasar renang dilakukan pada jam pertama membuat saya senang karena tidak merasakan panas | | | | |
| 33. | Dalam perkuliahan 16x pertemuan menurut saya mencukupi untuk menguasai gerak dasar renang gaya <i>crawl</i> | | | | |

Lampiran 6. Angket Penelitian Google Form

Pengantar
Assalamualaikum Wr.Wb, Salam sejahtera untuk kita semua. Di Kesempatan kali ini saya mengucapkan terima kasih banyak kepada Anda karena ketersediaan waktunya mengisi kuesioner ini. Kuesioner ini akan mengetahui apa saja Faktor-faktor kesulitan belajar renang yang anda alami di semester 2. Jawablah setiap pertanyaan sesuai dengan pengalaman Anda secara jujur. Tidak ada jawaban yang benar atau salah dan tidak akan mempengaruhi nilai kuliah Anda.

Salam,
Arthagina Muktifada Matilda

Dosen Pembimbing,
Dr. Ermawan Susanto, M.Pd
*** Wajib**

Pengantar 0 dari 0 poin

Identitas Diri
Pada bagian ini Anda di mohon untuk mengisikan identitas diri.

Nama Lengkap *
_____/ 0

Sinta Prismaning Astiti

Tambahkan masukan individual

Kelas *
_____/ 0

PJKR A
 PJKR B
 PJKR C

Nama Lengkap *
_____/ 0

Sinta Prismaning Astiti

Tambahkan masukan individual

Kelas *
_____/ 0

PJKR A
 PJKR B
 PJKR C
 PJKR D
 PJKR E

Tambahkan masukan individual

Jenis Kelamin *
_____/ 0

Laki Laki
 Perempuan

Tambahkan masukan individual

Pernyataan 0 dari 0 poin

Isilah pernyataan ini dengan jawaban jujur.

Saat berenang posisi badan saya sudah rata-rata air (streamline) *
_____/ 0

Sangat Setuju
 Setuju

Saya merasa bahwa di usia saya yang sekarang mempengaruhi kelentukan tubuh saya saat berenang *
_____/ 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Dosen memiliki interaksi yang baik dengan mahasiswa *
_____/ 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Dosen tidak pernah memberikan contoh gerakan *
_____/ 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Dosen memberikan evaluasi secara umum saat perkuliahan selesai sehingga lebih memahami apa yang sudah dipelajari *
_____/ 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Sebelum masuk ke dalam materi,dosen memberikan permainan untuk pemanasan *
_____/ 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Metode pembelajaran yang digunakan oleh dosen kurang variatif *
_____/ 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Pernyataan 0 dari 0 poin

Isilah pernyataan ini dengan jawaban jujur.

Saat berenang posisi badan saya sudah rata-rata air (streamline) *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saat berenang posisi kepala saya selalu menoleh ke kanan dan kiri *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saat berenang posisi badan saya tidak rileks *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saat berenang kedua tungkai saya rapat, lurus, dan rileks *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saat berenang gerakan tungkai saya kuat sebelah *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saat berenang saya menggunakan tiga fase lengan pull-push-recovery. *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya sering merasa sulit berkonsentrasi saat mengikuti mata kuliah gerak dasar renang *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa tidak dapat mengikuti mata kuliah gerak dasar renang dengan baik saat badan saya terasa lelah *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Setelah berenang badan saya terasa lebih buger *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Dosen selalu mengoreksi kesalahan gerakan yang saya lakukan saat melakukan drill sehingga mengetahui kesalahan saya *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Peralatan yang disediakan untuk perkuliahan sudah tersedia lengkap *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Standart kolam renang yang digunakan belum berstandart nasional *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saat berenang saya melakukan gerakan lengan dasar dengan kedua lengan lurus dan ketemu di depan. *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saat berenang saya sulit untuk memutar lengan dengan rileks sehingga tangan saya tidak dapat lurus ke atas. *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saat pengambilan nafas kepala saya sudah menghadap ke samping *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa sulit melakukan irama gerakan tungkai yang teratur karena kaki saya selalu tenggelam *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya memiliki banyak teman kelas yang kemampuan berenangny sama sehingga saya semangat dalam mengikuti perkuliahan *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Motivasi saya kurang tinggi dan merasa malas untuk mengikuti kuliah gerak dasar renang *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Keadaan air kolam renang yang keruh dapat mengganggu perkuliahan *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Perkuliahan gerak dasar renang dilakukan pada jam pertama membuat saya senang karena tidak merasakan panas *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Dalam perkuliahan 16x pertemuan menurut saya mencukupi untuk menguasai gerak dasar renang gaya crawl *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saat pengambilan nafas tangan saya selalu turun sehingga kepala saya terangkat tinggi *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa dapat melakukan gerakan koordinasi tungkai, lengan dan pengambilan nafas dengan baik *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saat melakukan koordinasi saya selalu terlambat untuk pengambilan nafas *

_____ / 0

Sangat Setuju
 Setuju
 Kurang Setuju
 Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Diluar jam perkuliahan,saya mengasah kemampuan berenang secara mandiri atau bersama teman-teman *

_____ / 0

- Sangat Setuju
- Setuju
- Kurang Setuju
- Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya merasa percaya diri saat berenang dikolam yang dalam *

_____ / 0

- Sangat Setuju
- Setuju
- Kurang Setuju
- Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual

Saya tidak pernah memperhatikan dosen saat menerangkan materi dasar renang *

_____ / 0

- Sangat Setuju
- Setuju
- Kurang Setuju
- Tidak Setuju

Tambahkan masukan individual