

**IDENTIFIKASI FAKTOR KESULITAN BELAJAR TEKNIK DASAR  
RENANG GAYA *CRAWL* MAHASISWA PJKR S1 ANGKATAN 2018**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



**Oleh:**

**Aldin Zidny Dariswan  
NIM. 16601241067**

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2020**

# **IDENTIFIKASI FAKTOR KESULITAN BELAJAR TEKNIK DASAR RENANG GAYA *CRAWL* MAHASISWA PJKR S1 ANGKATAN 2018**

**Oleh :**

**Aldin Zidny Dariswan  
NIM. 16601241067**

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR Angkatan 2018.

Penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen utama adalah kuisioner dengan validitas dan reliabilitas 0,923. Sampel penelitian adalah Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2018 sebanyak 44 orang. Teknik analisis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diketahui kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR Angkatan 2018 dalam kategori tinggi dengan persentase tiap faktor sebesar 51,16% untuk faktor intern dan 48,84% untuk aktor ekstern. Hasil tersebut diketahui bahwa kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR Angkatan 2018 yang mempengaruhi adalah faktor intern. Hasil presentase indikator fisiologis sebesar 27,01%, indikator psikologi sebesar 23,06%, indikator non sosial sebesar 24% dan indikator sosial sebesar 25,93%. Sehingga dari hasil tersebut diketahui bahwa indikator yang mempengaruhi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR Angkatan 2018 adalah indikator fisiologis

**Kata Kunci :** *kesulitan belajar, renang gaya crawl, mahasiswa PJKR.*

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Sesmester

**IDENTIFIKASI FAKTOR KESULITAN BELAJAR TEKNIK DASAR  
RENANG GAYA CRAWL MAHASISWA PJKR S1 ANGKATAN 2018**

Disusun oleh:

Aldin Zidny Dariswan

NIM 16601241067

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 27 Februari 2020

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Hedi Ardiyanto, H., M.Or. Ketua Penguji		05-Maret-2020
Nur Sita Utami, M.Or. Sekretaris Penguji		04-Maret-2020
Dr. Subagyo, M.Pd. Penguji Utama		04-Maret-2020

Yogyakarta, 10 Maret 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.

NIP. 19650301 199001 1 001

## Surat Pernyataan

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aldin Zidny Dariswan

NIM : 16601241067

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar  
Renang Gaya *Crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan  
2018

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

Yogyakarta, Februari 2020

Yang menyatakan



Aldin Zidny Dariswan

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**IDENTIFIKASI FAKTOR KESULITAN BELAJAR TEKNIK DASAR  
RENANG GAYA CRAWL MAHASISWA PJKR S1 ANKATAN 2018**

Disusun Oleh:

Aldin Zidny Dariswan

NIM. 16601241067


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

Yogyakarta, 24 Februari 2020

Mengetahui,  
Ketua Program Studi

  
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19610731199001 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M. Or.  
NIP. 197702182008011002

## **MOTTO**

“Barang siapa yang melepas satu kesusahan seorang mukmin, niscaya Allah akan melepas darinya satu kesusahan pada hari kiamat. Barang siapa yang menjadikan mudah urusan orang lain, niscaya Allah akan memudahkannya di dunia dan di akhirat” (HR. Muslim )

Maksimalkan kebaikan hidupmu di hari ini

(Penulis)

## **PERSEMBAHAN**

Karya besarku ini aku persembahkan untuk:

1. Papa Kadar Trubus dan Mama Harni Trisnani. Orangtua saya yang sangat aku sayangi dan cintai yang senantiasa mendoakan, memotivasi, memberikan nasihat, merawat ku hingga seperti ini, selalu bekerja keras demi anak-anaknya dan menjadi penyemangat ku. Terimakasih atas kasih sayang yang sangat melimpah dan tak terhingga. Semoga anakmu bisa membuat papa dan mama selalu bangga.
2. Adik saya Almira Zidny Hanidar yang selalu memberikan dukungan, dan doa agar bisa menyelesaikan tugas akhir ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas bentuk rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2018” dapat disusun sesuai dengan harapan,

Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Hedi Ardiyanto H., M.Or. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes. ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi PJKR Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Dr. Agus Susworo Dwi Marhaendra S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan studi serta memotivasi selama pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Terimakasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin dalam melaksanakan penelitian ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama

penulis kuliah dan telah membantu peneliti dalam membuat surat perizinan.

6. Semua mahasiswa PJKR angkatan 2018 yang telah bersedia menjadi objek penelitian.
7. Semua teman-teman FIK UNY khususnya PJKR B 2016 yang telah berjuang bersama-sama selama kuliah.
8. Sinta Prismaning Astiti yang selalu bersedia kapan pun dimana pun tak kenal lelah saya reportkan dan saya susahkan. Terimakasih dengan lapang dada sudah mau menjadi kekasih, sahabat, rival, dan tempat untuk berkeluh kesah dan selalu sabar menghadapi saya.
9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan di sini atas bantuannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kelengkapan skripsi ini. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 24 Februari 2020



Aldin Zidny Dariswan

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
SURAT PERSETUJUAN .....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv

### **BAB I      PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	6

### **BAB II     KAJIAN PUSTAKA**

A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Identifikasi.....	7
2. Pengertian Belajar.....	8
3. Kesulitan Belajar.....	10

4. Faktor-Faktor Kesulitan Belajar.....	11
5. Pengertian Renang.....	15
6. Definisi Renang Gaya Crawl.....	16
7. Teknik Dasar Renang Gaya Crawl .....	17
8. Pedoman Belajar Renang.....	27
9. Faktor Yang Mempengaruhi Ketrampilan Renang Gaya Crawl .....	29
10. Kesulitan Belajar Renang Gaya Crawl .....	30
11. Fakultas Ilmu Keolahragaan.....	30
12. Kurikulum PJKR .....	31
13. Hakikat Mahasiswa .....	34
B. Penelitian yang Relevan .....	35
C. Kerangka Berpikir.....	36

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	38
D. Definisi Operasional Variabel .....	39
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	39
1. Instrumen Penelitian.....	39
2. Teknik Pengumpulan Data.....	42
F. Validasi dan Reliabilitas .....	43
G. Teknik Analisa Data .....	46

<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Hasil Penelitian .....	47
	1. Faktor Intern .....	49
	Fisiologis.....	51
	Psikologi.....	52
	2. Faktor Ekstren .....	54
	Non Sosial.....	56
	Sosial .....	57
	B. Pembahasan .....	59
	Faktor Intern .....	61
	Faktor Ekstren .....	62
<b>BAB V</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
	A. Kesimpulan.....	63
	B. Implikasi.....	63
	C. Keterbatasan Penelitian .....	64
	D. Saran.....	64
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
	<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>68</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kisi-kisi Uji Coba Instrumen Penelitian .....	41
Tabel 2. Kriterion Penskoran .....	42
Tabel 3. Hasil Uji Validitas .....	44
Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	45
Tabel 5. Skor Baku Kategori .....	46
Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl.....	47
Tabel 7. Persentase Faktor-faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl.....	48
Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Intren .....	49
Tabel 9. Persentase Indikator-indikator Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl Faktor Intern .....	50
Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Fisilogis .....	51
Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Psikologi.....	53
Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Ekstren .....	54
Tabel 13. Persentase Indikator-indikator Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl Faktor Ekstren .....	55
Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Non Sosial .....	56
Tabel 15. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Sosial .....	57
Tabel 16. Persentase Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl Tiap Indikator .....	58

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Renang Gaya Crawl.....	17
Gambar 2. Titik Berat dan Titik Apung.....	18
Gambar 3. Sikap Mengapung .....	19
Gambar 4. Sikap Awal Meluncur dan Meluncur.....	20
Gambar 5. Posisi Tubuh Streamline.....	24
Gambar 6. Gerakan Kaki Gaya Crawl.....	25
Gambar 7. Gerakan Lengan Gaya Crawl.....	26
Gambar 8. Pengambilan Nafas Gaya Crawl .....	26
Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl.....	48
Gambar 10. Diagram Presentase Tiap Faktor .....	49
Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl Faktor Intern.....	50
Gambar 12. Diagram Persentase Indikator Faktor Intern .....	51
Gambar 13. Diagram Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl Indikator Fisiologis.....	52
Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl Indikator Psikologi.....	53
Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl Faktor Ekstern.....	54
Gambar 16. Diagram Persentase Indikator Faktor Ekstren .....	55
Gambar 17. Diagram Hasil Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl Indikator Non Sosial .....	56
Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl Indikator Sosial .....	57

Gambar 19. Diagram Persentase Tiap Indikator.....	58
Gambar 20. Pengambilan Data di PJKR A .....	81
Gambar 21. Pengambilan Data di PJKR B .....	81
Gambar 22. Pengambilan Data di PJKR C .....	82
Gambar 23. Pengambilan Data di PJKR D .....	82
Gambar 24. Pengambilan Data di PJKR E.....	83

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Pengantar Proposal TAS .....	68
Lampiran 2. Kartu Bimbingan.....	69
Lampiran 3. Lembar Keterangan <i>Expert Judgement</i> . .....	70
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	71
Lampiran 5. Data Hasil Uji Statistik Data.....	72
Lampiran 6. Data Hasil Uji Validitas .....	76
Lampiran 7. Data Hasil Uji Reabilitas .....	77
Lampiran 8. Tabulasi Data Hasil Penelitian .....	78
Lampiran 9. Dokumentasi .....	81

## **BAB 1 PEDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Universitas Negeri Yogyakarta yang selanjutnya disingkat dengan UNY adalah bentuk pengembangan dari IKIP Yogyakarta, pengembangan IKIP Yogyakarta menjadi UNY itu disahkan pada tanggal 1990 dengan keputusan Presiden Republik Indonesia no 93 tahun 1999. Sebagai bentuk pengembangan dari IKIP Yogyakarta, UNY tetap mengedepankan visi pendidikan, namun sebagai pendukung visi utama itu, UNY memiliki tujuh fakultas yaitu Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Ilmu Sosial (FIS), Fakultas Ekonomi (FE), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Matematika dan Ilmu Alam (FMIPA).

Fakultas Ilmu Keolahragaa (FIK) adalah fakultas yang mempejajari berbagai macam ilmu tentang olahraga, dari ilmu kependidikan, ilmu kesehatan, dan ilmu kepelatihan yang didukung dengan fasilitas bertaraf internasional dengan salah satu ikonnya adalah stadion atletik, kolam renang, dan GOR UNY, dimana fakultas ilmu keolahragaan negeri yang lain di sekitar Yogyakarta belum ada yang memilikinya.

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta memiliki empat program studi yaitu: Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Ilmu Keolahragaan (IKORA), Pendidikan Guru Sekolah dasar Pendidikan Jasmani (PGSD Penjas), dan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Sesuai dengan kurikulum tahun 2014 FIK Universitas Negeri Yogyakarta menetapkan 144 SKS untuk semua program.

Ketrampilan Dasar Renang merupakan Mata Kuliah Program Fakultas dengan kode mata kuliah KIF 6214 salah satu mata kuliah wajib ditempuh untuk persyarat, Mata Kuliah Pembelajaran Renang. Mata Kuliah Ketrampilan Dasar Renang berbobot 2 SKS yang meliputi 1 SKS Teori dan 1 SKS Praktik yang memberikan pada semester II (Buku Kurikulum 2014 Prodi PJKR).

Mata kuliah ketrampilan dasar renang merupakan mata kuliah yang membahas tentang sejarah renang organisasi dan administrasi perlombaan, teknik dasar dan ketrampilan gaya dalam renang, start dan pembalikannya. Diharapkan mahasiswa yang mengambil mata kuliah ini dapat memiliki kemampuan memberikan pendidikan dan pelatihan pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) menggunakan pendekatan IPTEK dan strategi inovatif yang memiliki moral dan karakter serta menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme serta mampu bertanggung jawab pada pekerjaan sendiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok. Mata kuliah ketrampilan dasar renang dapat bermanfaat bagi mahasiswa PJKR karena sebagai calon guru, pendidikan jasmani dituntut mampu melakukan berbagai macam olahraga seperti renang.

PJKR merupakan calon guru PJOK yang stratanya adalah mengajar sesuai kompetensinya yaitu di sekolah menengah. Saat di bangku kuliah, mahasiswa sudah mendapatkan beberapa mata kuliah yang menunjang kompetensinya sebagai calon guru seperti: ilmu pendidikan, psikologi pendidikan, pengembangan kurikulum persiapan profesi guru (PPG), dan program PPL (Praktik Pengenalan Lapangan).

Mahasiswa PJKR angkatan 2018 adalah mahasiswa yang terdaftar sebagai peserta didik di FIK UNY dengan program studi PJKR. Mahasiswa PJKR FIK UNY akan dicetak menjadi tenaga didik pada bidang olahraga yang terdapat dalam lembaga pendidikan formal tingkat menengah (SMP/SMA).

Budiningsih (2010: 2) renang merupakan olahraga air yang dilakukan dengan menggerakkan badan di air, seperti menggunakan kaki dan tangan sehingga badan terapung di permukaan air. Susanto (2010: 20) dalam renang ada empat gaya, yaitu: gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Namun dalam Mata Kuliah Keterampilan Dasar Renang setiap mahasiswa mempelajari dua gaya yaitu renang gaya bebas dan renang gaya dada.

Dalam Mata Kuliah Dasar Gerak Renang setiap mahasiswa dituntut untuk dapat berenang dan salah satu gaya yang harus dikuasai adalah renang gaya *crawl*. Menurut Susanto dan Sismadiyanto (2008: 45) “Gaya *crawl* merupakan gaya renang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatan paling minim”. Untuk bisa menguasai renang gaya *crawl* mahasiswa harus menguasai teknik dasarnya dahulu antara lain: posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, pernafasan dan koordinasi keseluruhan gerakan sehingga mahasiswa dapat menguasai, mengetahui dan mempraktikkan gerak dasar renang gaya *crawl* tersebut.

Tidak dapat dipungkiri bahwa harapan setiap mahasiswa adalah mengikuti kuliah dengan baik dan mendapatkan nilai yang diinginkan tanpa harus mengulang. Namun pada kenyataannya mata kuliah keterampilan dasar renang

masih terdapat mahasiswa program studi PJKR yang tidak lulus sehingga harus mengulang di semester genap berikutnya.

Berdasarkan hasil observasi yang diperoleh dari prodi PJKR mahasiswa angkatan 2018 berjumlah 184 mahasiswa dan dapat diketahui adanya mahasiswa yang tidak lulus pada saat mengikuti perkuliahan keterampilan dasar renang gaya crawl, yaitu kelas A sebanyak 10 mahasiswa, kelas B sebanyak 12 mahasiswa, kelas C dengan jumlah 14 mahasiswa, kelas D dengan jumlah 5 mahasiswa, dan kelas E dengan jumlah 3 mahasiswa.

Mahasiswa tersebut mengatakan dalam pembelajaran pada perkuliahan dasar gerak renang masih kurang maksimal dengan berbagai alasan, baik dari segi internal mahasiswa itu sendiri maupun pembelajaran yang hanya menggunakan satu dosen dalam mengajar mahasiswa yang jumlahnya banyak dan mempunyai keterampilan renang yang berbeda-beda serta sulitnya mempraktikkan koordinasi renang gaya *crawl* dengan baik. Dari uraian diatas, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2018”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada maka dapat diidentifikasi masalah-masalah sebagai berikut:

1. Belum diketahuinya faktor-faktor kesulitan mahasiswa S1 PJKR dalam belajar keterampilan gerak dasar renang gaya *crawl*.

2. Masih adanya mahasiswa yang tidak lulus dalam mata kuliah ketrampilan dasar renang.
3. Mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengkoordinasikan rangkaian gerak renang gaya *crawl*.

### **C. Batasan Masalah**

Dari uraian latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi hanya pada Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2018.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas dapat ditarik suatu rumusan masalah yaitu: “Seberapa Besar Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2018?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui Seberapa Besar Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2018.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan dan mengetahui bagaimana cara mengidentifikasi kesulitan belajar teknik renang gaya *crawl*.

## 2. Manfaat Praktis

### a) Bagi Mahasiswa

Dapat mengetahui kesulitan dalam belajar mata kuliah gerak dasar renang gaya *crawl* sehingga diharapkan setelah dilakukan penelitian tentang identifikasi kesulitan belajar mata kuliah gerak dasar renang gaya *crawl* dapat meningkatkan kemampuan dan mencari atau menentukan cara belajar yang sesuai agar dapat memahami teknik dasar renang gaya *crawl*.

### b) Bagi Dosen

Dapat mengetahui kesulitan apa saja yang di alami mahasiswa dalam belajar keterampilan gerak dasar renang gaya dada.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Pengertian Identifikasi**

Identifikasi secara umum diartikan sebagai kegiatan yang mencari, menemukan, mengumpulkan, meneliti, mendaftarkan, mencatat data dan informasi dari kebutuhan lapangan. Berdasarkan perkembangan zaman yang banyak dipengaruhi oleh kemajuan teknologi jaringan dan perkembangan alat sekarang ini, pada akhirnya banyak ditemukan metode baru yang berkembang pesat, sehingga proses untuk mengidentifikasi lebih mudah. Menurut Eko Nugroho (2009: 1) Dalam perkembangan sistem identifikasi, terdapat dua metode yang banyak dipakai, yaitu:

a. Sistem identifikasi berdasarkan kepemilikan

Proses keamanan didasarkan pada suatu benda yang dimiliki seseorang, misalkan kredit card dan kelemahan sistem ini adalah apabila alat identifikasi tersebut hilang, maka orang lain yang menemukannya dapat menyalahgunakan fungsi alat untuk kepentingan pribadinya.

b. Sistem Identifikasi berdasarkan pengetahuan

Sistem otentifikasi jenis ini menggunakan password sebagai media utamanya, dan kelemahan sistem ini adalah apabila *password* terlalu pendek, hal ini beresiko untuk mudah ditebak oleh orang lain dan apabila terlalu panjang akan mudah lupa.

Selain itu terdapat pengertian identifikasi menurut ahli, identifikasi merupakan sebagai tanda pengenal diri, penentu dan penetapan identitas seseorang atau suatu benda (Sulistiawati, 2012: 176).

Identifikasi menurut Ebta Setiawan (2016: 1) yaitu penentu atau penetapan identitas seseorang, benda dan sebagainya. Dalam rangka mengambil keputusan dalam suatu organisasi seringkali diperlukan langkah untuk mengidentifikasi masalahnya (*problem*) dengan tujuan dapat memecahkan masalah tersebut agar diperoleh jalan keluarnya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa identifikasi merupakan sebuah penentu atau penetapan yang dilakukan untuk mencari, menemukan, mengumpulkan, meneliti, mendaftarkan, mencatat data dan informasi dari lapangan dengan tujuan untuk dapat memecahkan masalah. Sedangkan yang dimaksud identifikasi dalam penelitian ini adalah identifikasi kesulitan belajar renang gaya *crawl* pada mahasiswa PJKR S1 angkatan 2018.

## **2. Pengertian Belajar**

Belajar merupakan kegiatan yang dilakukan oleh setiap orang dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa ahli mengungkapkan tentang pengertian belajar sebagai berikut: Menurut Sugihartono dkk (2009: 74), belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi individu dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Hambatan hambatan inilah yang nantinya akan mengganggu proses belajar yang dialami oleh seseorang. Perubahan tingkah laku akan menghasilkan proses belajar apabila perubahan-perubahan itu bersifat positif dan aktif. Dikatakan positif apabila

perilaku senantiasa bertambah dan tertuju untuk memperoleh sesuatu yang lebih baik dari sebelumnya. Semakin banyak usaha belajar dilakukan maka semakin baik dan semakin banyak perubahan yang diperoleh. Perubahan dalam belajar bersifat aktif berarti bahwa perubahan tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan karena usaha individu sendiri. Perubahan sebagai hasil dari proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek-aspek yang ada pada individu yang belajar.

Menurut Sugihartono, dkk (2007: 74) tingkah laku yang dikategorikan sebagai perilaku belajar memiliki ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Perubahan tingkahlaku terjadi secara sadar.
- b. Perubahan bersifat kontinu dan fungsional.
- c. Perubahan bersifat positif dan aktif.
- d. Perubahan bersifat permanen.
- e. Perubahan dalam belajar bertujuan atau terarah.
- f. Perubahan mencakup seluruh aspek tingkah laku.

Menurut Sumadi Suryabrata (2002: 232) hal-hal pokok dalam belajar yaitu: (1) bahwa belajar itu membawa perubahan; (2) bahwa perubahan itu padapokoknya adalah didapatkannya kecakapan baru; dan (3) bahwa perubahan itu terjadi karena usaha (dengan sengaja).

Perubahan tingkah laku dalam belajar mensyaratkan adanya tujuan yang akan dicapai oleh pelaku belajar dan terarah kepada perubahan tingkah laku yang benar-benar disadari. Perubahan yang diperoleh seseorang setelah melalui proses belajar meliputi perubahan keseluruhan tingkah laku. Jika seseorang belajar sesuatu, sebagai hasilnya ia akan mengalami perubahan tingkah laku

secara menyeluruh dalam sikap, keterampilan, pengetahuan, dan sebagainya. Proses belajar dikatakan berhasil jika sipelajar telah memahami lingkungannya dan dirinya sendiri. Seseorang dalam melakukan proses belajarnya harus berusaha supaya lambat laun ia mampu mencapai aktualisasi diri dengan sebaik-baiknya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah proses seseorang dalam menerima dan mengolah informasi baru untuk kemudian diterapkan dalam perilakunya di kehidupan sehari-hari.

### **3. Kesulitan Belajar**

Kesulitan belajar adalah suatu gejala yang nampak pada peserta didik yang ditandai dengan adanya prestasi belajar yang rendah atau dibawah norma yang telah ditetapkan, Sugihartono, dkk (2007: 148). Menurut Tijan, dkk (2000:78) kesulitan belajar diartikan sebagai suatu kondisi dalam proses belajar yang ditandai oleh adanya hambatan-hambatan tertentu untuk mencapai hasil belajar. Peserta didik yang mengalami kesulitan belajar, prestasi belajarnya lebih rendah bila dibandingkan dengan teman-temannya, atau prestasi belajar mereka lebih rendah bila dibandingkan dengan prestasi belajar sebelumnya.

Abdurrahman (2012: 1) kesulitan belajar merupakan terjemahan dari bahasa inggris *learning disability*. *Learning* artinya belajar sedangkan *Disability* artinya ketidakmampuan sehingga kesulitan belajar dapat diartikan ketidakmampuan dalam belajar. Selanjutnya dalam buku sama Abdurrahman (2012: 7) kesulitan belajar dapat diklasifikasikan kedalam dua kelompok yaitu:

- a. Kesulitan belajar yang berhubungan dengan perkembangan (*Developmental learning disability*) mencakup gangguan motorik dan

persepsi, kesulitan belajar bahasa dan komunikasi, dan kesulitan belajar dalam penyesuaian perilaku social. Kesulitan belajar ini sukar diketahui baik oleh orang tua maupun guru disekolah karena tidak ada pengukuran-pengukuran yang sistematis.

- b. Kesulitan belajar akademik (*academic learning disability*) mencakup penguasaan keterampilan dalam membaca, menulis, dan berhitung. Kesulitan belajar ini dapat diketahui oleh guru atau orang tua ketika anak gagal menampilkan salah satu atau beberapa kemampuan akademik.

Rumini dkk (Irham & Wiyani, 2013: 254) mengemukakan bahwa kesulitan belajar merupakan kondisi saat peserta didik mengalami hambatan-hambatan tertentu untuk mengikuti proses pembelajaran dan mencapai hasil belajar secara optimal.

Kesulitan belajar yang dialami siswa menunjukkan adanya kesenjangan atau jarak antara prestasi akademik yang diharapkan dengan prestasi akademik yang dicapai oleh peserta didik pada kenyataannya (prestasi aktual).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesulitan belajar adalah kondisi saat peserta didik mengalami hambatan dalam menerima dan mengolah informasi pada saat mengikuti proses pembelajaran yang mengakibatkan hasil capaian yang kurang optimal.

#### **4. Faktor- Faktor Kesulitan Belajar**

Latar belakang terjadinya kesulitan belajar dikaitkan dengan faktor-faktor yang berperan dalam belajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar itu dapat dikelompokkan menjadi dua yaitu faktor yang berasal dari dalam diri peserta didik (faktor internal) dan faktor yang berasal dari luar peserta didik (faktor eksternal).

Ahmadi dan Supriyono (Irham & Wiyani, 2013: 264-265), menjelaskan faktor-faktor penyebab kesulitan belajar dapat digolongkan kedalam dua golongan yaitu berikut ini:

- a. Faktor intern (faktor dari dalam diri manusia itu sendiri) yang meliputi:
  - 1) Faktor fisiologis yang dapat menyebabkan munculnya kesulitan belajar pada peserta didik seperti kondisi peserta didik yang sedang sakit, kurang sehat, adanya kelemahan atau cacat tubuh dan sebagainya.
  - 2) Faktor psikologi peserta didik yang dapat menyebabkan kesulitan belajar meliputi tingkat intelegensi pada umumnya rendah, bakat terhadap mata pelajaran rendah, minat belajar yang kurang, motivasi yang rendah, dan kondisi kesehatan mental yang kurang baik.
- b. Faktor ekstern (faktor dari luar manusia) meliputi:
  - 1) Faktor-faktor non-sosial yang dapat menyebabkan kesulitan belajar pada seseorang dapat berupa peralatan belajar atau media belajar yang kurang baik atau bahkan kurang lengkap, kondisi ruang belajar atau gedung yang kurang layak, kurikulum yang sangat sulit dijabarkan oleh dosen dan dikuasai oleh mahasiswa, waktu pelaksanaan proses pembelajaran yang kurang disiplin, dan sebagainya.
  - 2) Faktor-faktor sosial yang juga dapat menyebabkan munculnya permasalahan pada seseorang seperti faktor keluarga, faktor sekolah, teman bermain, dan lingkungan masyarakat yang lebih luas. Faktor sosial lainnya yang dapat menyebabkan kesulitan belajar pada peserta didik adalah faktor pendidik atau dosen.

Sejalan dengan pendapat Dimiyati & Mudjiono (Irham & Wiyani, 2013: 266) bahwa “faktor penyebab kesulitan belajar peserta didik yaitu sikap peserta didik terhadap belajar, motivasi belajar peserta didik, konsentrasi belajar peserta didik, bagaimana peserta didik mengolah bahan ajar, kemampuan peserta didik menyimpan perolehan hasil belajar, proses peserta didik dalam menggali hasil belajar yang tersimpan, kemampuan peserta didik untuk berprestasi dan unjuk kerja, rasa percaya diri, intelegansi dan keberhasilan peserta didik, kebiasaan belajar peserta didik, serta cita-cita peserta didik. Sementara faktor eksternal yang berpengaruh meliputi: Pendidik sebagai Pembina peserta didik, sarana dan prasarana pembelajaran, kebijakan penilaian, lingkungan sosial peserta didik di sekolah, dan kurikulum sekolah.

Slameto (2010: 54-72), mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar ada dua macam yaitu:

1. Faktor Intern (faktor yang ada dalam diri individu)
  - a. Faktor jasmaniah
    - 1) Faktor kesehatan dalam keadaan baik segenap badan beserta bagian bagiannya bebas dari penyakit. Proses latihan seseorang akan terganggu jika kesehatan terganggu.
    - 2) Cacat tubuh Menyebabkan kurang baik atau kurang sempurna mengenai tubuh dan juga badan misal: buta, tuli, patah kaki, patah lengan dan sebagainya.

b. Faktor psikologis

Misalnya: intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan maupun kesiapan.

c. Faktor kelelahan

Kelelahan dibedakan menjadi dua yaitu:

- 1) Kelelahan jasmani terlihat dari lemahnya tubuh dan timbulnya kecenderungan untuk membaringkan tubuh.
- 2) Kelelahan rohani (psikis) dapat dilihat dengan adanya kelesuan sehingga minat dan dorongan untuk menghasilkan sesuatu akan hilang.

2. Faktor ekstern (faktor yang berasal dari luar individu)

a. Faktor keluarga

Siswa yang belajar akan menerima pengaruh dari keluarga berupa cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah tangga, pengertian orang tua dan latar belakang kebudayaan.

b. Faktor Sekolah

Faktor sekolah yang mempengaruhi belajar mencakup kurikulum, relasi guru dengan siswa, relasi siswa dengan siswa, disiplin sekolah, alat pelajaran, waktu sekolah, standar pelajaran di atas ukuran, keadaan gedung, metode belajar dan tugas rumah.

c. Faktor Masyarakat

Masyarakat merupakan faktor ekster yang juga berpengaruh terhadap berlaatih siswa dalam masyarakat. Misalnya: kegiatan siswa dalam masyarakat, teman bergaul, bentuk kehidupan masyarakat.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar terbagi menjadi dua bagian yaitu faktor internal atau dalam diri sendiri seperti faktor fisiologispeserta didik kondisi yang sedang sakit, psikologi dimana motivasi dan minat belajar peserta didik, dan keterampilan dasar renang yang dimiliki. Sedangkan faktor eksternal meliputi pendidik dalam menjelaskan materi belajar dan pemilihan metode pembelajaran yang digunakan, sarana dan prasarana sebagai penunjang proses pembelajaran, lingkungan sosial peserta didik di perkuliahan, kebijakan penilaian, dan kurikulum.

## **5. Pengertian Renang**

Renang adalah olahraga yang menyehatkan, sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga seluruh otot berkembang dengan pesat dan kekuatan perenang bertambah meningkat (Muhajir, 2004: 166). Didalam renang ada dua jenis gaya yang sering digunakan dalam berenang yaitu gaya *crawl* dan gaya dada. Renang dapat dilakukan di kolam renang, sungai, laut dan lainnya, olahraga renang membutuhkan banyak energi atau tenaga tetapi olahraga ini bermanfaat bagi tubuh. Sebelum melakukan olahraga renang sebaiknya terlebih dahulu melakukan pemanasan, supaya tidak terjadi cedera. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, misalnya mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air.

Renang merupakan salah satu olahraga air yang dilakukan dengan menggerakkan badan di air, seperti menggunakan kaki dan tangan sehingga badan terapung di permukaan air

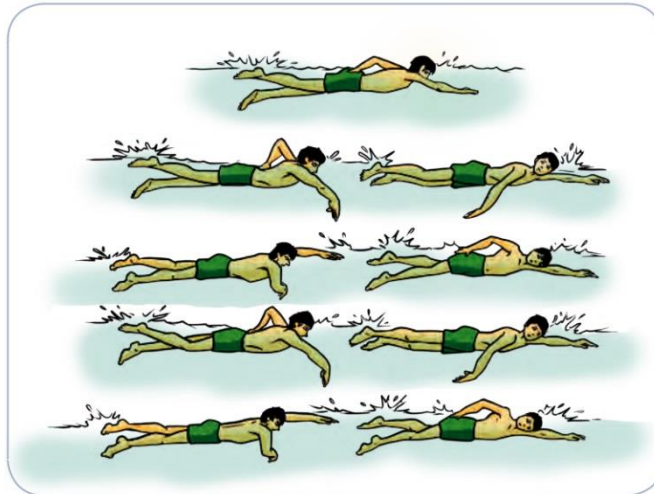
Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa renang merupakan olahraga yang dilakukan di air yang melibatkan hampir seluruh bagian tubuh untuk bergerak. Kegiatan renang ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan juga olahraga air. Dalam hal ini, renang terdapat empat gaya yaitu gaya dada, gaya bebas, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung.

## **6. Definisi Renang Gaya Crawl**

Renang gaya *crawl* adalah renang yang menyerupai gaya berenang seekor binatang, sehingga disebut *crawl* yang artinya merangkak. Gerakan asli dari gaya ini adalah menirukan gerakan anjing yang berenang atau dikenal dengan renang gaya anjing (*dog style*), gaya ini disebut juga gaya rimau yang berasal dari kata harimau.

“Gaya *crawl* adalah gaya yang gerakan kakinya naik turun bergantian kaki kiri dan kaki kanan, gerakan lengannya mendayung satu persatu bergantian antara lengan kiri dengan lengan kanan sedangkan posisi badannya telungkup” Sismadiyanto dan Susanto (2008:45)

Gaya *crawl* merupakan renang yang tercepat dibandingkan dengan gaya yang lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim”. Ciri khas dari renang gaya *crawl* adalah gerakan lengannya berputar mirip dengan gerakan baling-baling pesawat udara dan gerakan tungkai kakinya turun naik secara menyilang.



**Gambar 1. Renang gaya crawl**

(Sumber: buku pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan)

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa renang gaya *crawl* adalah gaya berenang yang tidak terikat dengan teknik-teknik dasar tertentu, dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya *crawl* bisa digunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih maupun para pemula.

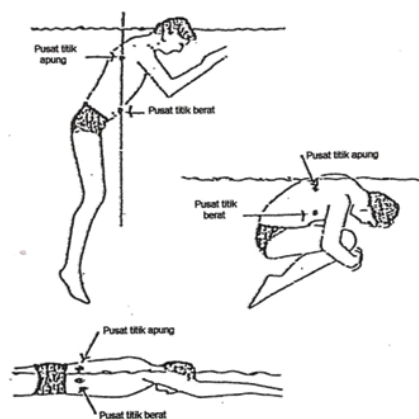
### **7. Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl***

“Gaya *crawl* merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim”, Susanto dan Sismadiyanto (2008: 45). Ciri khas gaya bebas adalah gerakan lenggannya berputar mirip dengan gerakan baling-baling pesawat udara, dan gerakan tungkainya turun naik secara menyilang. Gaya *crawl* dibagi dalam 9 tahapan:

a. Mengapung (*bouyancy*)

Posisi terapung sebenarnya tidak hanya dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang dilakukan agar tubuh dapat mengapung di atas permukaan air. Sikap ini tiada lain adalah merupakan perpindahan pusat titik berat (*enter of gravity*) dan pusat titik apung (*center of bouyancy*). Baik di darat maupun di udara seseorang dapat membalik atau memutar dengan menggunakan pusat titik berat.

Di air, bagian dada adalah merupakan titik apung bagi seseorang. Bila seseorang pada sikap telentang secara horizontal dengan kedua tangan di samping tubuh, merupakan pusat dari seluruh titik berat berada di lokasi pinggul, maka titik berat cenderung bergerak di atas segmen tubuh dan secara individu menarik ke arah bawah. Rata-rata orang mempunyai beberapa lokasi berat tubuh yaitu pada paha, kaki, kepala dan bahu. Lihat gambar d bawah ini.



**Gambar 2. Titik Berat dan Titik Apung**

(wikiHow)



**Gambar 3. Sikap Mengapung**

(wikiHow)

Menurut Sismadiyanto & susanto (2008: 15) Belajar mengapung

berkaitan dengan hukum Archimedes:

- 1) Mengapung merupakan latihan keterampilan penyelamatan yang sangat penting di air. Kemampuan mengapung dalam posisi telentang dan telungkup sangat penting dalam pembentukan rasa percaya diri.
- 2) Saling berhadapan dengan partner, condongkan badan ke depan secara perlahan-lahan, buka kedua tungkai kaki dan lengan, sehingga mengapung seperti bentuk bintang. Partnernya memberi bantuan dengan menyambut telapak tangannya bilamana mengalami kesulitan, kemudian lakukan latihan seperti itu secara sendiri-sendiri
- 3) Saling berhadapan dengan partner, latihan seperti tadi hanya sekarang posisi badan telentang, partnernya menahan bagian belakang kepala, jika temannya mengalami kesulitan pada saat latihan, atau pada saat sulit bangun pada posisi berdiri kembali. Latihan diulang-ulang sampai latihan betul-betul dikuasai.
- 4) Latihan mengapung dengan mengubah sikap telentang ke sikap telungkup. Gerkan kepala ke atas atau tekuk lutut dan tarik tumit ke belakang.

#### b. Meluncur

Meluncur adalah hal yang wajib dikuasai oleh setiap orang untuk dapat belajar berenang karena berenang adalah usaha bergerak ke segala arah di dalam

air, dan meluncur adalah salah satu cara bergerak di air. (Muhammad Murni 2000:35).



**Gambar 4. Sikap Awal Meluncur dan Meluncur**

(OlahragaPedia.com)

Latihan meluncur bertujuan untuk melatih keseimbangan tubuh di air. Jika tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh maka tubuh akan tenggela dan tidak mampu berdiri di kolam renang, meskipun kolam tersebut dangkal. Cara melakukan latihan meluncur sebagai berikut:

- 1) Berdiri di tepi kolam dengan sikap membelakangi dinding kolam, salah satu kaki menempel pada dinding untuk melakukan tolakan.
- 2) Kedua lengan lurus ke atas di samping telinga dengan ibu jari saling berkaitan.
- 3) Ambil napas dalam-dalam, condongkan tubuh ke depan, berusaha ujung jari tangan lebih dahulu yang masuk ke dalam air.
- 4) Tolakkan kaki yang menempel pada dinding kolam sampai tubuh terdorong ke depan.
- 5) Saat tubuh sedang meluncur, biarkan sampai tubuh berhenti melaju.

#### c. Posisi badan/tubuh

Tujuan mengambil posisi badan sebaik mungkin agar memperoleh hambatan sekecil-kecilnya. Perenang lebih sedikit menemui tahanan ketika posisi badan rata-rata air (*streamline*). Posisi kepala agak lebih tinggi dari pada kedua bahu guna menurunkan posisi pantat dan kedua paha. Dengan demikian

kedua kaki turun dan dapat melakukan gerakannya dibawah permukaan air. Posisi tubuh tersebut harus dilakukan dengan rileks agar energi dapat dihemat. Sementara itu, posisi tubuh horisontal sangat berguna untuk memperkecil tahanan air terhadap gerak luncuran.

#### d. Gerakan kaki/tungkai

Gerakan tungkai kaki gaya *crawl* dilakukan turun naik bergantian secara menyilang, gerakannya mirip dengan gerakan sewaktu berjalan. Tungkai bergerak keatas dan kebawah untuk memperluas perkenaan permukaan kaki pada waktu menekan air. Tekanan permukaan kaki terhadap air merupakan sumber kekuatan untuk menghasilkan luncuran tubuh lebih cepat. Gerakan tungkai dimulai dari pangkal paha secara bergantian seperti gerakan pecut.

Pertahankan kedua tungkai agar selalu lurus ketika melakukan gerakan keatas. Pada waktu melakukan gerakan ke bawah (menendang), paha lebih dulu bergerak, diikuti dengan lutut yang lurus dan permukaan kaki bagian bawah, seperti sebuah pecut. Gerakan memecut oleh tungkai bagian bawah merupakan tahap yang paling banyak menghasilkan power bagi luncuran. Kaki dan ujung jari kaki tidak menunjuk ke bawah, sebab hal ini dapat menyebabkan pergerakan sendi yang kaku. Untuk dapat menendang secara efektif, sendi kaki harus longgar lurus dan rileks.

#### e. Gerakan lengan/tangan

Gerakan lengan pada gaya bebas berputar ke arah depan, mirip dengan baling-baling pesawat udara. Artinya jika satu lengan berada didepan, maka lengan yang satunya lagi berada di belakang.

Siklus dari gerakan lengan gaya *crawl* terdiri dari 5 tahapan yaitu (1) *Entry*, (2) *Catch*, (3) *Pull-push*, (4) *Release*, (5) *Recovery*. Tetapi untuk tingkat pemula hanya 3 tahapan yaitu (1) *Entry*, (2) *Pull-push*, (3) *Recovery*.

##### 1. *Entry* (masuk ke dalam air)

Yang pertama digerakkan adalah jari-jari tangan masuk ke dalam air.

Biasanya ibu jari terlebih dahulu.

##### 2. *Pull-push*

Sudut gerakan *pull* yang baik  $90^\circ$ , hal ini akan menghasilkan tenaga yang paling kuat. Sedangkan *push* merupakan gerak lanjut dari *pull* sampai paha.

##### 3. *Recovery* (pengembalian)

Gerakan *recovery*, yaitu gerakan lengan selama di luar air, yaitu memindahkan telapak tangan keluar dari air untuk dibawa ke depan kepala dan masuk ke dalam air.

#### f. Pernafasan

Gerakan ambil nafas renang gaya *crawl* dilakukan dengan memutar kepala ke kanan atau ke kiri. Apabila mengambil nafas ke kanan dilakukan pada saat lengan kiri melakukan dorongan. Ambil nafas melalui mulut dikeluarkan lewat di dalam air melalui mulut dan hidung. Gerakan ambil nafas gaya *crawl*

lebih kompleks pada saat ambil nafas memutar kepala ke kanan, saat itu pula lengan kiri melakukan dorongan lengan kanan melakukan gerakan *recovery*.

g. Koordinasi gerak lengan dengan tungkai dan kaki

Gerakan koordinasi dalam gaya *crawl* diarahkan pada proporsi gerakan tungkai lengan. Koordinasi dilakukan minimal dengan proporsi satu pukulan, artinya satu kali gerakan tungkai dan satu kali gerakan lengan. Makin banyak gerakan tungkai dan semakin sedikit gerakan lengan dengan irama gerakan yang proporsional, maka akan semakin baik luncurannya. Namun demikian, pada umumnya koordinasi gaya *crawl* ini dilakukan dengan tiga pukulan, artinya tiga kali gerakan tungkai, satu kali gerakan lengan.

Teknik dasar renang gaya *crawl* menurut Subagyo, dkk (2007: 41) yaitu terdiri dari 5 tahapan:

a. Posisi tubuh (body position)

Kecepatan renang bukan disebabkan oleh besarnya tenaga perenang. Tetapi posisi tubuh terutama bidang dada harus sedatar mungkin (*streamline*). apabila posisi tubuh tersebut dapat mencapai kedataran yang maksimal maka perenang dapat menempuh jarak 1500 meter dalam waktu sekitar 15 menit.

b.

Ada cara untuk melatih posisi tubuh agar mencapai kedataran yang maksimal yaitu dalam posisi berdiri, condongkan tubuh ke depan sampai dada mengenai permukaan air, lengan lurus kedepan. Luncurkan tubuh ke depan dengan cara menolakkan salah satu kaki ke dinding tembok. Ulangi hal tersebut sampai lancar dan memperoleh keseimbangan tubuh saat meluncur.



**Gambar 5. Posisi Tubuh *Streamline***

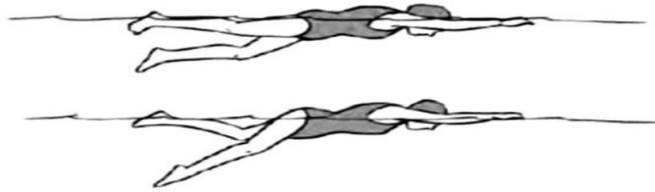
[halimkkpi.blogspot.com](http://halimkkpi.blogspot.com)

b. Gerakan tungkai

Dalam renang gaya *crawl* fungsi kaki yang utama adalah sebagai stabilisator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan datar (*streamline*).

Gerakan kaki yang paling pokok adalah gerakan naik turun, seperti yang dikemukakan Subagyo, dkk (2007: 44) sebagai berikut:

- 1) Dengan irama perlahan, gerakan tungkai kanan ke bawah dan tungkai kaki kiri ke atas lakukan secara bergantian. Kemudian lakukan gerakan seperti tadi secara kontinyu, berulang-ulang sampai irama cambukan menjadi baik.
- 2) Bentuk latihan masih sama seperti di atas, hanya pada cambukan ke bawah lebih kuat dari pada cambukan ke atas. Lakukan latihan ini berulang kali sampai anda merasakan bahwa cambukan kearah bawah menghasilkan dorongan yang lebih besar dari pada cambukan ke atas, cambukan pergelangan kaki menggunakan *plantar flexion*. Tujuan utama dari cambukan kaki adalah sebagai stabilisator, supaya posisi kaki tetap sejajar.
- 3) Dalam latihan ketiga, coba iramanya sedikit dipercepat, sehingga akan melihat ada buih putih yang dihasilkan oleh cambukan punggung kaki dari telapak kaki anda.



**Gambar 6. Gerakan Kaki Gaya *Crawl***

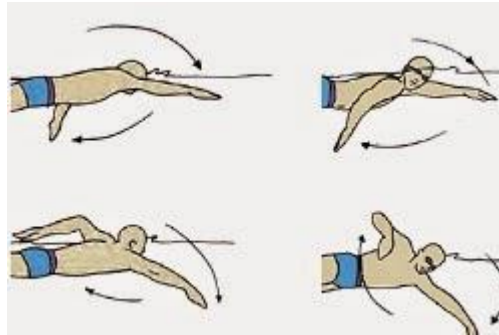
**(HobikuBerenang)**

Lecutan tungkai renang gaya *crawl* sangat diperlukan untuk menambah kecepatan dalam berenang gaya *crawl*, apabila gerakan tungkai tersebut baik dan maksimal maka cukup efektif untuk menambah kecepatan berenang. Menurut subagyo, dkk (2007: 44) pada renang gaya *crawl*, dikenal adanya 4 macam tendangan kaki yaitu: a) 2 kali tendangan kaki dalam satu kali putaran lengan, b) 4 kali tendangan kaki dalam satu kali putaran lengan, c) 6 kali tendangan kaki dalam satu kali putaran lengan, d) 8 kali tendangan kaki dalam satu kali putaran lengan.

**c. Gerakan Lengan**

Gerakan lengan pada gaya *crawl* berputar ke arah depan, mirip gerakan baling-baling pesawat udara. Artinya jika satu lengan berada di depan maka lengan yang satunya lagi berada di belakang. Menurut Subagyo, dkk (2007: 52) gerakan lengan pada gaya *crawl* terdiri dari 2 gerakan yaitu:

- 1) Gerakan *recovery* yaitu gerakan lengan selama di luar air yaitu memindahkan teapak tangan keluar dari air untuk dibawa ke depan kepala dan masuk ke dalam air.
- 2) Gerakan mendayung yang terdiri atas gerakan tarikan (*pull*) dan gerakan dorongan (*push*). Gerakan ini dimulai dari saat ujung air menyentuh air sampai lengan selesai melakukan dayungan dan keluar dari air.

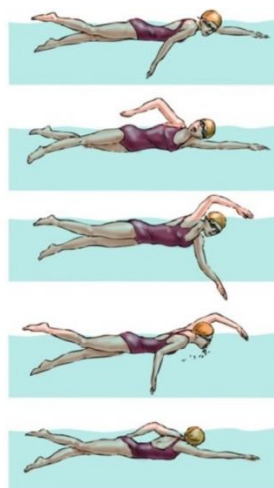


**Gambar 7 . Gerakan Lengan Gaya *Crawl***

[www.MateriSMA.com](http://www.MateriSMA.com)

d. Pernapasan (*breathing*)

Pernapasan dalam renang gaya *crawl* sangat mempengaruhi posisi badan untuk datar (*streamline*). putaran untuk pernafasan haruslah dilaksanakan dengan sumbu putaran garis sepanjang badan, sehingga kepala tidak akan naik terlalu tinggi dari permukaan air sehingga akan mengurangi hambatan pada saat berenang.



**Gambar 8. Pengambilan Nafas Gaya *Crawl***

[www.zonasiswa.com](http://www.zonasiswa.com)

e. Koordinasi gerakan (*coordination*)

Gaya *crawl* menyamping tujuannya adalah untuk pembentukan cara bernafas. Latihan seperti itu merupakan solusi bagi orang yang mengalami kesulitan pada waktu mengambil nafas sehingga tidak mempengaruhi koordinasi gerakan pada saat berenang. Urutan latihan-latihan koordinasi gerak menurut Subagyo, (2007: 62) sebagai berikut:

- 1) Gaya *crawl* menyamping ke arah kiri dengan tarikan lengan kanan 2 tungkai dan lakukan gaya *crawl* telungkup dengan tarikan lengan kanan 2 kali.
- 2) Gaya *crawl* menyamping ke arah kanan dan dengan tarikan lengan kiri 2 kali, dan lakukan gaya *crawl* dengan posisi badan telungkup dengan tarikan lengan kiri 2 kali.
- 3) Gerakan lengan kiri gaya *crawl* menyamping 2 kali dan gerakan lengan gaya *crawl* telungkup 2 kali. Irama gerakannya perlahan-lahan.
- 4) Tentukan dengan pasti ke arah mengambil nafas.

## 8. Pedoman Belajar Renang

Belajar adalah suatu usaha sadar yang dilakukan oleh individu dalam perubahan tingkah laku baik melalui latihan dan pengalaman yang menyangkut aspek-aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik untuk memperoleh tujuan tertentu (Aunurrahman, 2013: 35). Renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Jadi belajar renang adalah proses memperoleh perubahan tentang aktivitas gerak di air yang melibatkan seluruh anggota tubuh.

Dalam bidang pendidikan, guru berperan meningkatkan proses belajar sehingga tercapai tujuan pendidikan. Dengan memperhatikan keadaan dan

kepentingan anak didik yang didasarkan atas nilai-nilai dan norma-norma pendidikan yang terarah pada tercapainya tujuan pendidikan. Sehubungan dengan hal tersebut diatas proses belajar mengajar perlu memperhatikan instrumental yang meliputi kurikulum, program, materi, sarana dan prasarana fasilitas metode, dan penilaian. Di samping itu diperlukan pula suatu pola pembelajaran yang memenuhi kriteria sederhana dan praktis serta berlaku untuk semua pembelajaran pendidikan jasmani.

Untuk belajar renang sebaiknya dilakukan bertahap, dari yang mudah ke yang sulit, mulai dari mengenal air hingga sampai dapat melakukan renang dengan mahir. Selain itu belajar renang juga dapat dibantu menggunakan alat atau media renang untuk mempermudah dalam melakukannya. Jika seseorang dapat mengapung di air dengan baik maka didalam mempelajari renang akan cepat menguasainya, sebab ini merupakan pokok dasar dalam berenang.

Praktek mengajar renang mempunyai tujuan, yaitu agar penguasaan keterampilan gerak dengan teknik yang benar serta sesuai dengan peraturan yang ada. Untuk itu, seorang pendidik harus bisa menguasai bahan pembelajaran yang akan diajarkan. Dalam mencapai tujuan akhir dari pembelajaran renang, tidak boleh dilupakan bahwa proses pembelajaran tetap di dalam ruang lingkup pendidikan jasmani. Jadi bukan berarti menyampaikan materi-materi pembelajaran terfokus kepada gerakan-gerakan yang teknis saja namun didalam penyampaianya atau penyajiannya harus diberikan variasi-variasi yang bersifat pendidikan jasmani.

## **9. Faktor yang Mempengaruhi Keterampilan Renang Gaya *Crawl***

Ada beberapa hal yang menyebabkan peserta didik gagal menguasai keterampilan dasar gerak renang FX Sugiyanto (2010:2) mengungkapkan yaitu: “peserta didik trauma terhadap air karena pengalaman sebelumnya yang kurang menyenangkan, takut ditempat dalam, takut tenggelam, takut karena tidak ada tumpuan, hidung takut kemasukan air, tidak bisa mengapung, tidak bisa bernapas, sama sekali belum pernah mengenal olahraga renang, sehingga waktu yang dimiliki untuk menguasai keterampilan dasar gerak renang kurang memadai”. Sedangkan Sismadiyanto (2005: 55), masalah-masalah khusus yang dimaksud ialah: mengapung, meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, cara pernafasan. Namun jika diuraikan, faktor yang mempengaruhi hasil keterampilan renang sangat kompleks dan mendasar pada peserta didik. Adapun diantaranya dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok besar yang dijabarkan lebih rinci dan kompleks.

## **10. Kesulitan Belajar Renang Gaya *Crawl***

Aktivitas belajar setiap individu berbeda, tidak selamanya berlangsung secara baik dan lancar. Ada seseorang yang hanya butuh waktu sebentar untuk memahami suatu pelajaran, namun kadang pula ada yang butuh waktu lebih lama untuk kepentingan yang sama. Hal tersebut dapat terjadi karena kesulitan belajar yang dialami siswa juga berbeda-beda.

Kesulitan-kesulitan dalam belajar renang gaya *crawl* juga terjadi. Menurut Abdur Rosyid (2008) yang mengatakan beberapa kesalahan yang dilakukan sehingga mengalami kesulitan belajar renang yaitu:

- a. Wajah berada di atas air, jika melakukan hal ini maka bagian awah badan akan cenderung untuk turun ke bawah, sehingga tahanan air akan membesar. Akibatnya kecepatan akan berkurang.
- b. Kepala terangkat dari permukaan air ketika mengambil nafas. Hal ini akan merusak keseimbangan dan irama.
- c. Lutut tertekuk ketika kedua kaki mengayun. Akibatnya tubuh tidak lagi *streamline* atau lurus sejajar dengan permukaan air. Tahanan air pun membesar dan kecepatan akan berkurang.
- d. Kesalahan gerakan tangan, gerakan tangan merupakan gaya pendoro (propulsi) yang paling utama, bukan gerakan kaki.

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa kesulitan-kesulitan belajar renang gaya *crawl* terletak pada penguasaan teknik dasar renang gaya *crawl*. Posisi tubuh telungkup sehingga menyulitkan untuk mengambil nafas. Lutut tertekuk sehingga posisi tubuh tidak dapat mencapainya kedataran yang maksimal (*streamline*).

## **11. Fakultas Ilmu Keolahragaan**

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) adalah fakultas yang mempelajari berbagai macam ilmu tentang olahraga, dari ilmu kesehatan, ilmu kepelatihan, dan ilmu kependidikan yang didukung dengan fasilitas bertaraf internasional dengan salah satu ikonnya adalah stadion atletik, dimana fakultas ilmu keolahragaan negeri yang lain di sekitar Yogyakarta belum ada yang memilikinya. Selain stadion atletik, FIK UNY juga memiliki GOR yang sering dipakai untuk event keolahragaan.

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta memiliki empat program studi yaitu: Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Ilmu Keolahragaan (IKORA), Pendidikan Guru Sekolah dasar Pendidikan Jasmani (PGSD Penjas), dan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Sesuai dengan kurikulum tahun 2014 FIK Universitas Negeri Yogyakarta menetapkan 144 SKS untuk semua program studi.

FIK UNY memiliki daya dukung berbagai macam fasilitas olahraga berstandar nasional, bahkan international. Adapun fasilitas dimaksud sebagai berikut:

- a. Kolam renang bertaraf international: kolam lomba, kolam loncat indah, kolam anak, kolam pemanasan, kolam terapi.
- b. Lapangan terbuka olahraga: 6 lapangan tenis, 4 lapangan bola basket, 1 lapangan sepak bola dan lintasan atletik, 4 lapangan bola voli, 1 lapangan softball/baseball, 1 arena wall-climbing.
- c. Gedung olahraga: gedung senam, beladiri, bulu tangkis, tenis meja, tenis indoor.
- d. Laboratorium: laboratorium Anatomi/Fisiologi, kondisi fisik (klinik kebugaran), terapi fisik (klinik terapi fisik), laboratorium media pembelajaran, dan Taman Olahraga Masyarakat (TOM)
- e. Gedung Olahraga (GOR) berkapasitas 6000 orang.

## **12. Kurikulum PJKR**

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Program Studi PJKR telah disiapkan berbagai mata kuliah

yang menggunakan kurikulum 2014 yang menuntut mahasiswa menjadi lebih mandiri. Program studi PJKR adalah program studi pendidikan yang bergerak dibidang olahraga. Yang lulusannya diharapkan menjadi tenaga pendidik pendidikan jasmani ditingkat dasar dan menengah yang berkompeten, memiliki pemikiran yang luas, memiliki keterampilan dalam berbagai macam cabang olahraga, serta menjadi pendidik yang kreatif juga inovatif.

Kurikulum 2014 Program studi PJKR dapat ditempuh melalui dua jalur, yaitu jalur Tugas Akhir Skripsi (TAS) dan jalur Tugas Akhir Bukan Skripsi (TABS). Kurikulum Program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi mengacu pada Kurikulum berbasis kompetensi (KBK) seperti yang tertuang dalam Kepmendiknas No. 232/U/2000 dan No. 045/U/2002, Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI nomor 73 tahun 2013 tentang KKNI dan nomor 49 tahun 2014 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, serta pedoman penyusunan kurikulum UNY tahun 2014.

Jumlah Satuan Kredit Semester (SKS) yang terdapat dalam kurikulum tahun 2014 ini adalah 144 SKS yang terbagi dalam Matakuliah Universitas 20 SKS, Matakuliah Dasar Kependidikan 8 SKS, Matakuliah Fakultas 31 SKS, matakuliah Program Studi 72 SKS, Matakuliah pengembangan pendidikan 13 SKS. Matakuliah tersebut meliputi matakuliah teori sebanyak 103 SKS, Matakuliah praktik/praktikum 33 SKS, dan matakuliah lapangan 8 SKS.

Adapun visi dan misi serta profil lulusan Prodi PJKR UNY adalah sebagai berikut (Buku Kurikulum 2014 Prodi PJKR):

1. Visi

Menjadikan program studi unggul dan berdaya saing dalam bidang pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi, pendidikan jasmani adaptif ditingkat nasional pada tahun 2019 dan regional pada tahun 2025 dijiwai nilai-nilai Empati, Mandiri, Adaptif dan Sportif (EMAS).

2. Misi

- a. Menyelenggarakan proses pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, rekreasi dan pendidikan jasmani adaptif pada tingkat pendidikan menengah pertama dan menengah atas yang berkualitas dan berkelanjutan guna menghasilkan sarjana yang unggul, bertaqwa kepada Tuhan YME, berkepribadian dan berwawasan global, mandiri, kreatif, dan mampu bersinergi di masyarakat.
- b. Menyelenggarakan penelitian dan pengembangan dibidang pendidikan jasmani, kesehatan, rekreasi dan pendidikan jasmani adaptif untuk tingkat pendidikan menengah pertama dan atas dengan dukungan IPTEK, yang dapat digunakan sesuai dengan kebutuhan stakeholder.
- c. Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat sesuai dengan keilmuan dibidang pendidikan jasmani, kesehatan, rekreasi dan pendidikan jasmani adaptif pada tingkat pendidikan menengah pertama dan menengah atas, dengan rasa empati dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

- d. Menyelenggarakan berbagai kerjasama dengan lembaga mitra dibidang pendidikan jasmani dan pendidikan jasmani adaptif baik nasional maupun regional.
- e. Menyelenggarakan aktivitas pendukung untuk ke pengembangan softskill dan kemampuan bahasa inggris.

### 3. Profil Lulusan

Profil lulusan merupakan peran yang diharapkan dapat dilakukan oleh lulusan program studi di masyarakat maupun di dunia kerja. Profil ini adalah *outcome* pendidikan yang akan dituju. Profil lulusan program studi ini akan membentuk mahasiswa yang dapat berperan menjadi:

- a) Tenaga pendidik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di tingkat pendidikan dasar dan menengah.
- b) Widyaiswara Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di tingkat pendidikan dasar dan menengah.
- c) Peneliti Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di tingkat pendidikan dasar dan menengah.

### **13. Hakikat Mahasiswa**

Manusia secara terus menerus berkembang atau berubah yang dipengaruhi oleh pengalaman atau belajar sepanjang hidupnya. Mahasiswa merupakan pelaku belajar di tingkat perguruan tinggi negeri maupun swasta. Mahasiswa dituntut untuk menjadi lebih mandiri dan aktif dibandingkan dengan tingkat pendidikan sebelumnya. Dalam hal ini mahasiswa nantinya akan siap diterjunkan ke dalam kehidupan bermasyarakat dan dalam berbagai lapangan pekerjaan. Mahasiswa

merupakan kalangan muda yang berumur antara 19 sampai 28 tahun. Dalam usia tersebut mahasiswa mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa.

Brousseau (Suratno, 2009: 2) mengungkapkan bahwa mahasiswa secara alamiah mengalami situasi yang dinamakan hambatan belajar (*learning obstacle*) dengan faktor penyebab: hambatan ontogeni (kesiapan mental belajar), didaktik (akibat pengajaran dosen), dan epistemologi (pengetahuan mahasiswa yang memiliki konteks aplikasi yang terbatas). Sehingga dengan dilakukannya analisis hambatan belajar ini dapat dijadikan acuan untuk menyusun perangkat pembelajaran yang terdiri dari silabus, lembar kerja mahasiswa, serta prediksi respon dan antisipasi didaktik.

Para mahasiswa akan cenderung lebih dekat dengan teman sebaya untuk saling bertukar pikiran dan saling memberikan dukungan, karena dapat kita ketahui bahwa sebagian besar mahasiswa berada jauh dari orang tua maupun keluarga.

## **B. Penelitian Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Aprilia Dewantoro (2015) yang berjudul “Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Renang Gaya *crawl* pada Peserta Ekstrakurikuler di Sekolah Dasar Al-Azhar 31 Yogyakarta Tahun Pelajaran 2014/2015”. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode penelitian pengamatan/observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor dalam kesulitan belajar adalah: (1) faktor internal muncul adalah indikator psikologis pada tingkat partisipasi belajar yang pasif sebanyak (100%), kehadiran peserta sebanyak (60,86%), (2) faktor

eksternal yang muncul adalah teknik gerakan, yang terinci sebagai berikut: (a) koordinasi gerak sebanyak (100%), (b) teknik pernapasan sebanyak (65,21%), (c) gerakan lengan sebanyak (30,04%), (d) gerakan tungkai sebanyak (26,08%).

2. Novi Ulandari (2013) dalam penelitian yang berjudul “identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya crawl mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016”. Penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen utama adalah kuisioner dengan validitas dan reliabilitas sebesar 0,917 dan 0,956. Subjek penelitian adalah Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 sebanyak 75 orang. Teknik analisis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui kesulitan belajar teknik dasar renang gaya crawl mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 pada faktor internal sebesar (50,25%) dan pada faktor eksternal sebesar (49,75%). Indikator faktor internal yang mempengaruhi adalah keterampilan dasar, sedangkan faktor eksternalnya adalah jam perkuliahan.

### **C. Kerangka Berfikir**

Belajar adalah proses interaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu. Seringkali dalam proses belajar setiap individu mengalami kesulitan. Kesulitan belajar adalah kesulitan yang dialami oleh anak pada saat proses belajar, sehingga berdampak pada hasil belajar anak yang tidak maksimal. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar yaitu, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang bersumber dari anak itu sendiri, meliputi

keterampilan dasar, psikologis dan fisik. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang bersumber dari luar diri individu, meliputi faktor perkuliahan seperti dosen, sarana dan prasarana, serta alokasi waktu saat perkuliahan.

Ada empat gaya dalam olahraga renang yaitu gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dadan dan gaya *crawl*. Dari keempat gaya tersebut gaya *crawl* adalah salah satu gaya yang diujikan pada mata kuliah dasar gerak renang di FIK UNY. Mahasiswa PJKR angkatan 2018 berjumlah 185 mahasiswa dan 54 mahasiswa diantaranya masih mendapatkan nilai yang rendah serta tidak lulus mata kuliah dasar gerak renang.

Berdasarkan hal tersebut, maka timbul suatu permasalahan yang perlu diangkat dalam suatu penelitian yang berkaitan dengan identifikasi faktor kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2018.

## **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif . Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei menggunakan teknik pengambilan data dengan angket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Faktor Kesulitan Belajar Renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2018 di FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

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

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta pada tanggal 27-31 Januari 2020.

### **C. Populasi dan sampel penelitian**

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

Suharsimi Arikunto (2010: 108) adalah keseluruhan subjek penelitian. Jumlah mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan 2018 yang berjumlah 44 mahasiswa yang tidak lulus renang gaya *crawl* pada saat mengikuti perkuliahan keterampilan dasar renang semester 2.

#### **2. Sampel Penelitian**

Sampel adalah bagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010: 131). Sampel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah 44 mahasiswa yang tidak lulus renang gaya *crawl* pada saat mengikuti perkuliahan keterampilan dasar renang semester 2.

## **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel dalam penelitian ini adalah kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl*. Kesulitan belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah segala sesuatu yang dapat menimbulkan kesulitan belajar dalam proses pembelajaran gerak dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2018 FIK Universitas Negeri Yogyakarta, yang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal.

Operasional variabel untuk mengetahui faktor kesulitan belajar gerak dasar renang gaya *crawl* dengan memfaktor dari faktor internal yaitu mahasiswa yang meliputi keterampilan dasar, psikologis dan fisik, sedangkan faktor eksternal yang meliputi dosen, sarana dan prasarana, metode pembelajaran dan jam perkuliahan, yang diukur menggunakan angket.

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

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan adalah menggunakan angket. Alasan mengapa angket sebagai alat untuk mengumpulkan data adalah sebagai berikut:

- a. Tidak memerlukan hadirnya peneliti
- b. Dapat dibagikan secara serentak kepada responden
- c. Dijawab sesuai kesempatan dan waktu senggang responden
- d. Dapat digunakan tanpa nama sehingga semua responden dapat diberikan pertanyaan yang benar-benar sama.

Adapun kelemahan angket menurut Arikunto (2006: 196-197) adalah sebagai berikut:

- a. Responden seringkali tidak teliti dalam menjawab
- b. Sering sukar dicari validitasnya
- c. Kadang-kadang responden dengan sengaja memberikan jawaban yang tidak betul dan tidak jujur.

Ada empat tahap yang bisa ditempuh dalam menyusun instrumen, yaitu:

- a. Mendefinisikan konstruk

Langkah pertama yaitu mendefinisikan konstruk. Konstruk adalah bagian mengenai ubahan atau variabel yang diukur. Konstruk dalam penelitian ini adalah identifikasi faktor kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2018 FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

- b. Menyidik faktor

Langkah kedua setelah mendefinisikan konstruk adalah menyidik faktor. Ubanan dijabarkan menjadi faktor-faktor yang dapat diukur. Faktor itu diajdiakan titik tolak menyusun instrumen berupa pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada responden. Konsep ubahan faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2018, dalam penelitian ini dijabarkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal (dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (dari luar individu).

- c. Indikator

Indikator mengungkap atau menjelaskan isi dari faktor-faktor yang ada yaitu, faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keterampilan dasar, psikologis dan fisik. Sedangkan faktor eksternal meliputi perkuliahan.

d. Menyusun Butir-Butir pertanyaan

Menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun kontrak, faktor-faktor dijabarkan menjadi butir-butir pernyataan. Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai angket yang digunakan dalam penelitian ini, berikut disajikan kisi-kisi pertanyaan, adapun kisi-kisi.

**Tabel 1. Kisi-kisi uji coba instrumen penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Butir Pertanyaan	
				Positif (+)	Negatif (-)
Identifikasi Kesulitan Belajar Renang Gaya <i>crawl</i> mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2018	Intern	Fisiologis	Peserta didik sakit		1,2
			Peserta didik kurang sehat		3,4
			Terdapat kelemahan/cacat tubuh		5,6
		Psikologi	Tingkat intelegensi rendah	7,8	9,10
			Bakat terhadap mata pelajaran rendah	11,12	13
			Minat belajar yang kurang	14	15
			Motivasi yang rendah	16, 17	18
			Kondisi kesehatan mental yang kurang baik	19	20
	Ekstern	Non Sosial	Peralatan/ media belajar yang kurang baik	21	22
			Kondisi ruang/gedung belajar kurang layak	23, 24	25
			Kurikulum sulit	26	27
			Waktu pelaksanaan pembelajaran	28	29
		Sosial	Keluarga	30	
			Perkuliahhan		31,32
		Teman sebaya	33		
		Lingkungan	34	35,36	
		Pendidik/dosen	37,38	39,40	

## 2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuisioner. Dalam penelitian ini angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket tertutup, karena responden tinggal memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan pada lembar jawaban.

Angket dalam penelitian ini berbentuk *rating scale*, berupa pernyataan-pernyataan yang diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Pada setiap pernyataan yang dijawab oleh responden memiliki nilai yang tercantum dalam table di bawah ini:

**Tabel 2. Kriteria Penskoran.**

Alternatif Jawaban	Skor Butir Soal	
	Positif	Negatif
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Kurang Setuju (KS)	2	3
Tidak Setuju (TS)	1	4

Adapun tahapan mengumpulkan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan 2018
- b. Peneliti menentukan jumlah mahasiswa yang menjadi subjek penelitian
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.

## F. Validasi dan Reliabilitas

Penelitian ini tidak menggunakan uji coba instrumen, karena dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik *one shoot*. Pendapat Ghazali (2011: 48), “One shoot atau pengukuran sekali saja, pengukuran hanya sekali dan kemudian hasilnya dibandingkan dengan pertanyaan lain atau mengukur jawaban antara pertanyaan”. Hasil analisis sebagai berikut :

### a. *Expert Judgement*

Pembuktian validitas untuk mengetahui apakah instrumen ini mampu mengukur apa yang hendak diukur dan selanjutnya dikonsultasikan dengan *Expert Judgement*.

### b. Uji Validitas

Perhitungan validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Menggunakan rumus korelasi *product moment*. Perhitungannya menggunakan SPSS (*Statistic Package and Social Science*) 21.0 *for Windows Evaluation Version*. Nilai  $r_{xy}$  agar diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel taraf signifikansi 0,05. Bila  $r_{xy} > r_{tabel}$  maka item tersebut dinyatakan valid.

Bedasarkan uji coba, menunjukkan bahwa 2 butir pernyataan gugur. Yaitu butir nomor 24 dan 36 sehingga didapatkan 38 butir pernyataan valid dan digunakan untuk penelitian, hasilnya dapat dilihat dari tabel 3.

**Tabel 3. Hasil Uji Validitas**

No Item	Validitas	R Tabel	Ket	No Item	Validitas	R Tabel	Ket
1	0,401	0,297	valid	21	0,420	0,297	Valid
2	0,333	0,297	valid	22	0,353	0,297	Valid
3	0,564	0,297	valid	23	0,591	0,297	Valid
4	0,509	0,297	valid	24	0,210	0,297	tidak valid
5	0,589	0,297	valid	25	0,362	0,297	Valid
6	0,578	0,297	valid	26	0,645	0,297	Valid
7	0,440	0,297	valid	27	0,516	0,297	Valid
8	0,348	0,297	valid	28	0,645	0,297	Valid
9	0,562	0,297	valid	29	0,521	0,297	Valid
10	0,472	0,297	valid	30	0,421	0,297	Valid
11	0,550	0,297	valid	31	0,345	0,297	Valid
12	0,645	0,297	valid	32	0,521	0,297	Valid
13	0,446	0,297	valid	33	0,424	0,297	Valid
14	0,591	0,297	valid	34	0,521	0,297	Valid
15	0,452	0,297	valid	35	0,393	0,297	Valid
16	0,395	0,297	valid	36	0,255	0,297	tidak valid
17	0,420	0,297	valid	37	0,401	0,297	valid
18	0,503	0,297	valid	38	0,401	0,297	valid
19	0,452	0,297	valid	39	0,559	0,297	valid
20	0,516	0,297	valid	40	0,432	0,297	valid

c. Uji Reliabilitas

Instrumen dikatakan reliabel apabila instrumen tersebut mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Perhitungan reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

Sebagai tolak ukur tinggi rendahnya koefisien realibilitas digunakan interpretasi Arikunto (2008: 75) sebagai berikut:

0,800-1,00 = Sangat tinggi

0,600-0,800 = Tinggi

0,400-0,600 = Cukup

0,200-0,400 = Rendah

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa semua butir pernyataan *reliable* karena memiliki nilai *alpha cronbach* sebesar 0,923. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen maka diperoleh butir-butir pertanyaan sebagai instrumen yang valid dan *reliable*.

**Tabel 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian**

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	Butir Pertanyaan	
				Positif (+)	Negatif (-)
Identifikasi Kesulitan Belajar Renang Gaya <i>crawl</i> mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2018	Intern	Fisiologis	Peserta didik sakit		1,2
			Peserta didik kurang sehat		3,4
			Terdapat kelemahan/cacat tubuh		5,6
		Psikologi	Tingkat intelegensi rendah	7,8	9,10
			Bakat terhadap mata pelajaran rendah	11,12	13
			Minat belajar yang kurang	14	15
			Motivasi yang rendah	16, 17	18
			Kondisi kesehatan mental yang kurang baik	19	20
	Ekstern	Non Sosial	Peralatan/ media belajar yang kurang baik	21	22
			Kondisi ruang/gedung belajar kurang layak	23	24
			Kurikulum sulit	25	26
			Waktu pelaksanaan pembelajaran	27	28
		Sosial	Keluarga	29	
			Perkuliahan		30,31
			Teman sebaya	32	
			Lingkungan	33	34
		Pendidik/dosen	35,36	37,38	

## G. Teknik Analisa Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka dari itu analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kuantitatif. Perhitungan statistic deskriptif menggunakan statistik deskriptif presentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, *pictogram*, perhitungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data, perhitungan rata-rata, *standard deviasi*, dan presentase.

Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relative presentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F_0}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Angka presentase

$F_0$  : frekuensi yang sedang dicari frekuensinya

N : *number of Case* (jumlah subjek/responden)

Sumber : Sudijono, (2006:40-41)

**Tabel 5. Skor Baku Kategori (Machfoedz, 2007:52)**

NO	RUMUS	KATEGORI
1	$(M + 1,5SD) \leq X$	Sangat Tinggi
2	$(M + 0,5SD) \leq X < (M + 1,5SD)$	Tinggi
3	$(M - 0,5SD) \leq X < (M + 0,5SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5SD) \leq X < (M - 0,5SD)$	Rendah
5	$X < (M - 1,5SD)$	Sangat Rendah

Keterangan :

X = Skor

M = *Mean* (rata-rata)

SD = Standar Devisiasi

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

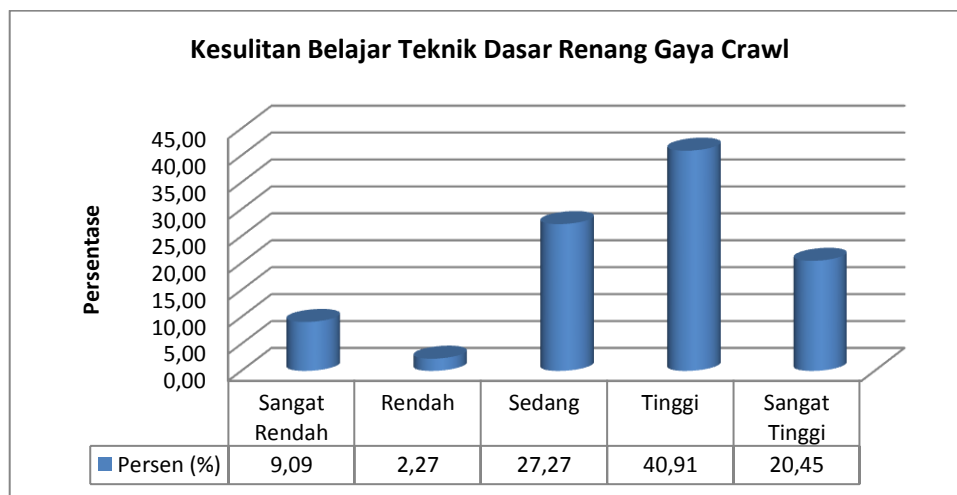
### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 angkatan 2018 di ukur dengan 44 responden dan 38 butir pernyataan, rentang skor 1 – 4. Hasil analisis statistik data penelitian secara keseluruhan dengan batuan perhitungannya menggunakan SPSS (*Statistic Package and Social Science*) 21.0 *for Windows Evaluaton Version* diperoleh dengan nilai maksimal 149, nilai minimal 87, rata-rata (*mean*) = 116,43, median = 115, modus sebesar = 112, *standart deviasi* = 14,67. Tabel distribusi hasil penelitian identifikasi faktor kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 angkatan 2018 dapat dikategorikan sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskripsi Hasil Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl***

<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persen (%)</b>
>138,43	Sangat Tinggi	9	20,45
$123,77 \leq X < 138,433$	Tinggi	18	40,91
$109,10 \leq X < 123,77$	Sedang	12	27,27
$94,43 \leq X < 109,10$	Rendah	1	2,27
< 94,43	Sangat Rendah	4	9,09
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100</b>

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



Gambar 9. **Diagram Hasil Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl**

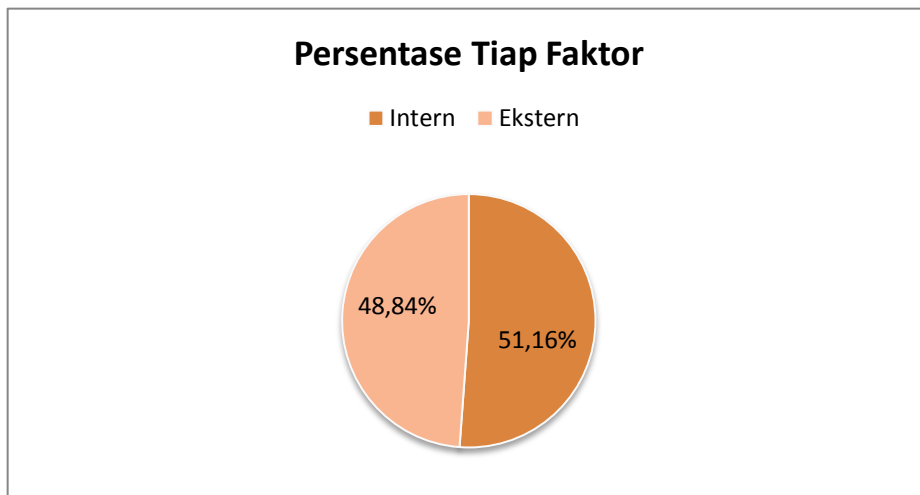
Berdasarkan tabel di atas bahwa analisis identifikasi faktor kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2018 masuk dalam kategori tinggi dengan presentase sebesar 40,91 %.

Faktor – Faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2018 dalam penelitian ini berdasarkan pada faktor yang memengaruhinya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Persentase tiap faktor dapat dilihat dalam tabel berikut.

**Tabel 7. Presentase Faktor-Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl**

Faktor	Jumlah Butir	Nilai Maksimum Ideal	Nilai yang diperoleh	Rerata	Persen (%)
Intern	20	3520	2660	0,76	51,16
Ekstern	18	3168	2285	0,72	48,84
Jumlah				1,48	100,00

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



**Gambar 10. Diagram Persentase Tiap Faktor**

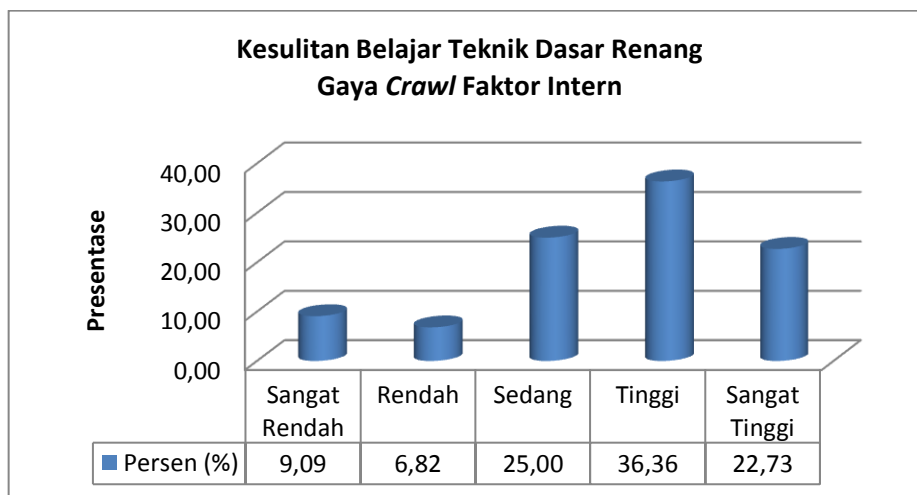
### 1. Faktor Intern

Hasil penelitian pada faktor intern dalam penelitian ini di ukur dengan 44 responden dan 20 pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 80, nilai minimal 46, rata-rata (*mean*) = 60,45, median = 59, modus sebesar = 59; *standart deviasi* = 8,84. Tabel distribusi hasil penelitian faktor internal adalah sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Intern**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
>73,71	Sangat Tinggi	10	22,73
$64,87 \leq X < 73,71$	Tinggi	16	36,36
$56,04 \leq X < 64,87$	Sedang	11	25
$47,20 \leq X < 56,04$	Rendah	3	6,82
< 47,20	Sangat Rendah	4	9,09
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100</b>

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



Gambar 11. Diagram Hasil Penelitian Identifikasi Faktorr Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Faktor Intern

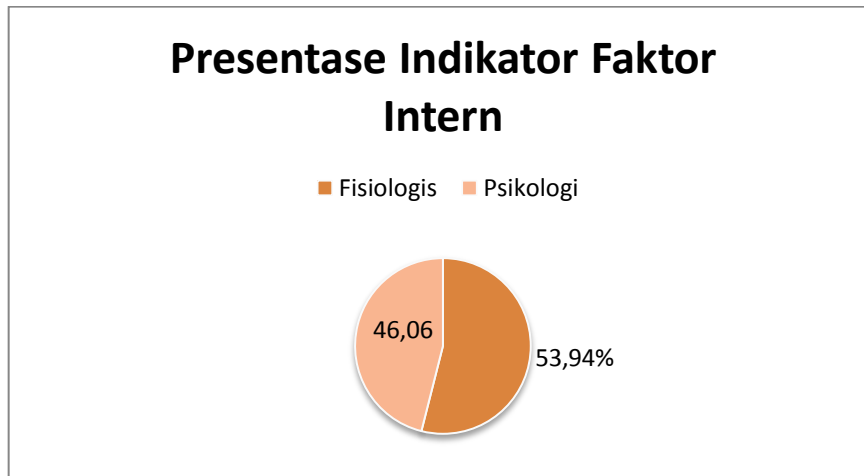
Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor intern yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 22,73 %, kategori tinggi sebesar 36,36 %, kategori sedang sebesar 25 %, kategori rendah sebanyak sebesar 6,82 %, dan kategori sangat rendah sebesar 9,09 %.

Indikator - indikator yang mempengaruhi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2018 dalam penelitian ini berdasarkan pada faktor intern yaitu indikator fisiologis dan indikator psikologi. Persentase tiap indikator pada faktor intern dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 9. Presentase Indikator-Indikator Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Faktor Intern

Faktor	Jumlah Butir	Nilai Maksimum Ideal	Nilai yang diperoleh	Rerata	Persen (%)
Fisiologis	6	1056	889	0,84	53,94
Psikologi	14	2464	1771	0,72	46,06
Jumlah				1,56	100

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



**Gambar 12. Diagram Persentase Indikator Faktor Intern**

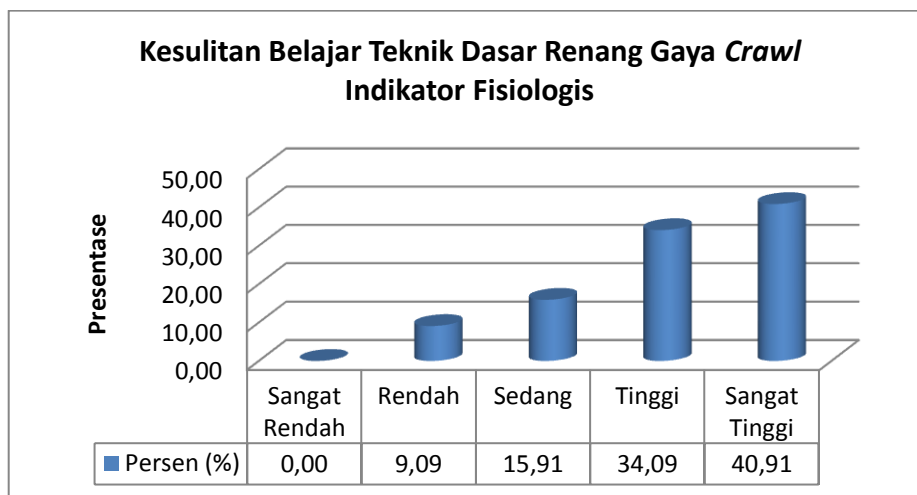
**a. Fisiologis**

Hasil penelitian indikator fisiologis dalam penelitian ini di ukur dengan 44 responden dan 6 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh, rata-rata (*mean*) = 20,20, median = 20, modus sebesar = 24 dan *standart deviasi* = 3,04. Tabel distribusi hasil penelitian indikator fisiologis adalah sebagai berikut:

**Tabel 10. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Fisiologis**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
>24,76	Sangat Tinggi	18	40,91
$21,72 \leq X < 24,76$	Tinggi	15	34,09
$18,68 \leq X < 21,72$	Sedang	7	15,91
$15,65 \leq X < 18,68$	Rendah	4	9,09
< 15,65	Sangat Rendah	0	0
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100</b>

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



**Gambar 13. Diagram Hasil Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Indikator Fisiologis**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator fisiologis yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 40,91 %, kategori tinggi sebesar 34,09%, kategori sedang sebesar 15,91% dan kategori rendah sebanyak sebesar 9,09%.

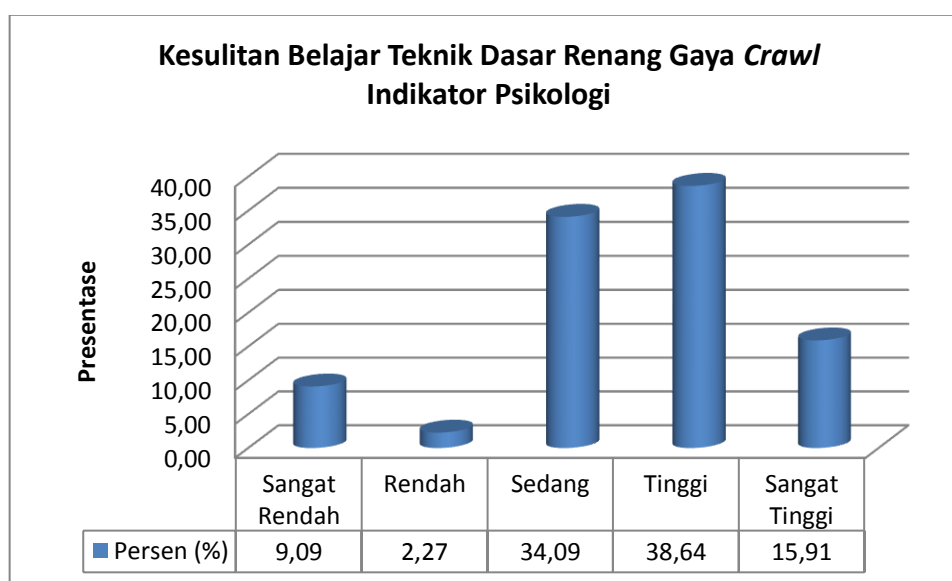
#### **b. Psikologi**

Hasil penelitian indikator psikologi dalam penelitian ini di ukur dengan 44 responden dan 14 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh, rata-rata (*mean*) = 40,25, median = 40, modus sebesar = 40 dan *standart deviasi* = 6,754. Tabel distribusi hasil penelitian indikator psikologi adalah sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Psikologi**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
$>50,38$	Sangat Tinggi	7	15,91
$43,63 \leq X < 50,38$	Tinggi	17	38,64
$36,87 \leq X < 43,63$	Sedang	15	34,09
$30,12 \leq X < 36,87$	Rendah	1	2,27
$< 30,12$	Sangat Rendah	4	9,09
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100</b>

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



**Gambar 14. Diagram Hasil Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl Indikator Psikologi**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator psikologi yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 15,91%, kategori tinggi sebesar 38,64%, kategori sedang sebesar 34,09%, kategori rendah sebesar 2,27% dan kategori sangat rendah sebesar 9,09%.

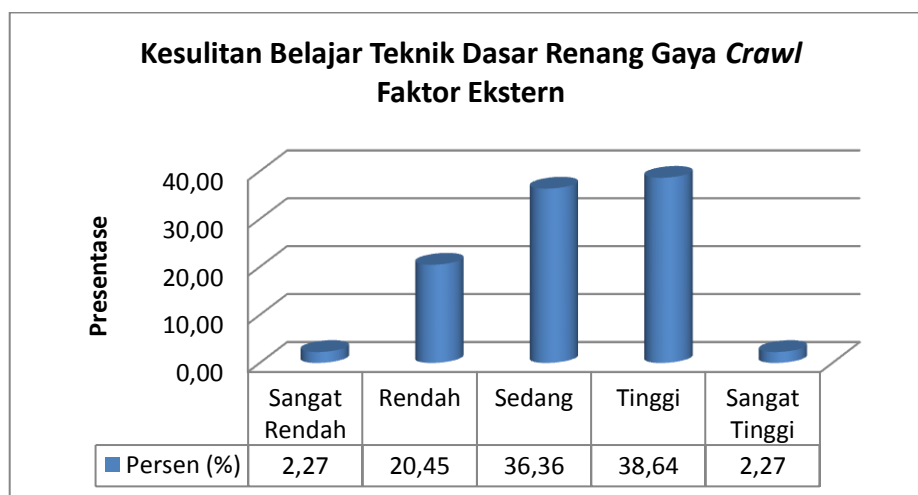
## 2. Faktor Ekstern

Hasil penelitian pada faktor ekstern dalam penelitian ini di ukur dengan 44 responden dan 18 pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh nilai maksimal 69, nilai minimal 41, rata-rata (*mean*) = 55,98, median = 55, modus sebesar = 54 dan *standart deviasi* = 6,50. Tabel distribusi hasil penelitian faktor ekstern adalah sebagai berikut:

**Tabel 12. Deskripsi Hasil Penelitian Faktor Ekstern**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
>65,73	Sangat Tinggi	1	2,27
$59,23 \leq X < 65,73$	Tinggi	17	38,64
$52,73 \leq X < 59,23$	Sedang	16	36,36
$46,22 \leq X < 52,73$	Rendah	9	20,45
< 46,22	Sangat Rendah	1	2,27
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100</b>

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



**Gambar 15. Diagram Hasil Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl Faktor Ekstern**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor ekstern yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 2,27 %, kategori tinggi sebesar 38,64 %, kategori

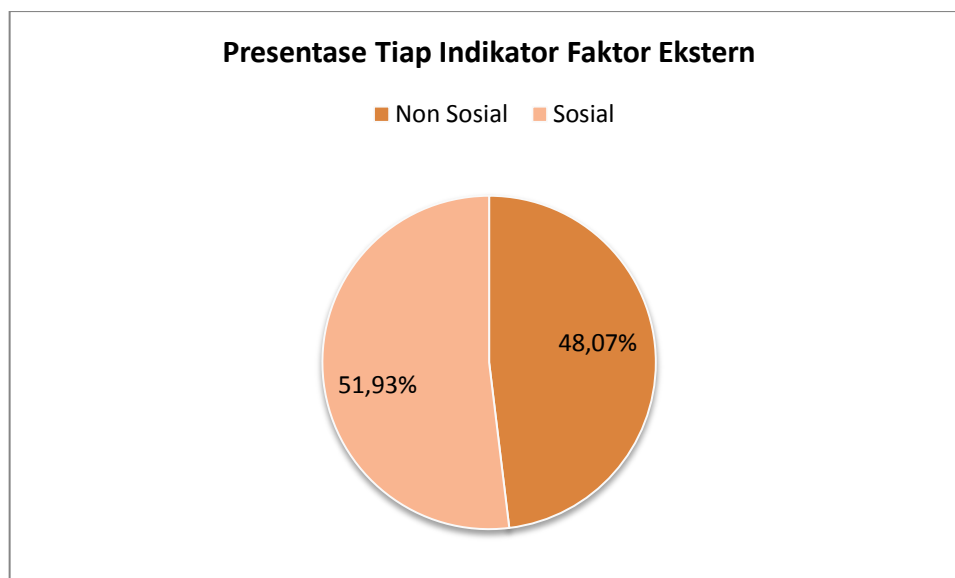
sedang sebesar 36,36 %, kategori rendah sebanyak sebesar 20,45 %, dan kategori sangat rendah sebesar 2,27 %.

Indikator - indikator yang mempengaruhi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2018 dalam penelitian ini berdasarkan pada faktor ekstern yaitu indikator non sosial dan indikator sosial. Persentase tiap indikator pada faktor ekstern dapat dilihat dalam tabel berikut.

**Tabel 13. Presentase Indikator-Indikator Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Faktor Ekstern**

Faktor	Jumlah Butir	Nilai Maksimum Ideal	Nilai yang diperoleh	Rerata	Persen (%)
Non Sosial	8	1408	1053	0,75	48,07
Sosial	10	1760	1422	0,81	51,93
Jumlah				1,56	100

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



**Gambar 16. Diagram Presentase Indikator Faktor Ekstern**

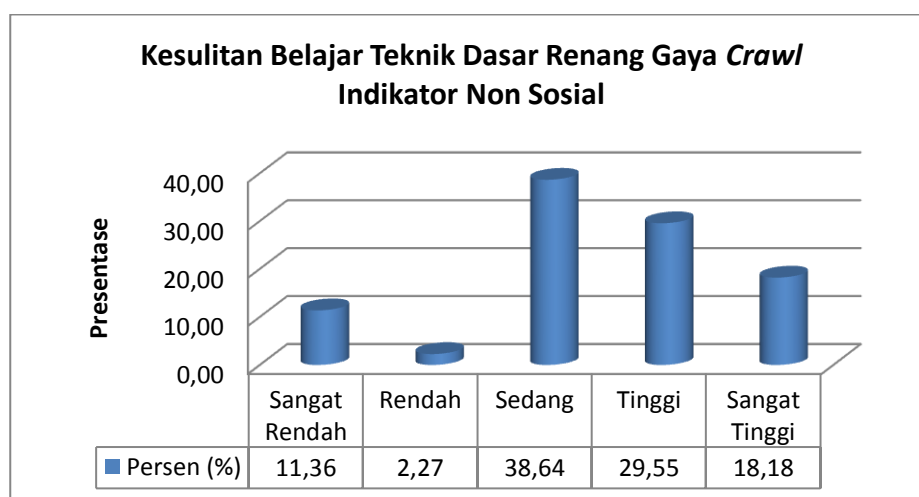
### a. Non Sosial

Hasil penelitian indikator non sosial dalam penelitian ini di ukur dengan 44 responden dan 8 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh rata-rata (*mean*) = 23,93, median = 23, modus sebesar = 22; *standart deviasi* = 3,57. Tabel distribusi hasil penelitian indikator non sosial adalah sebagai berikut:

**Tabel 14. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Non Sosial**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
> 29,28	Sangat Tinggi	8	18,18
$25,71 \leq X < 29,28$	Tinggi	13	29,55
$22,15 \leq X < 25,71$	Sedang	17	38,64
$18,58 \leq X < 22,15$	Rendah	1	2,27
< 18,58	Sangat Rendah	5	11,36
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100</b>

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



**Gambar 17. Diagram Hasil Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl Indikator Non Sosial**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator non sosial yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 18,18 %, kategori tinggi sebesar

29,55%, kategori sedang sebesar 38,64%, kategori rendah sebanyak sebesar 2,27% dan kategori sangat rendah sebesar 11,36 %.

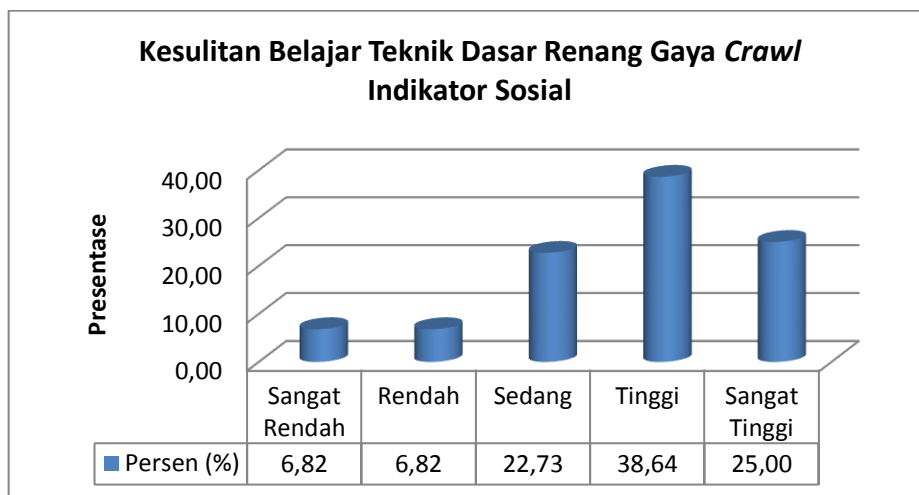
**b. Sosial**

Hasil penelitian indikator sosial dalam penelitian ini di ukur dengan 44 responden dan 10 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh, rata-rata (*mean*) = 31,97, median = 32, modus sebesar = 33; *standart deviasi* = 3,568. Tabel distribusi hasil penelitian indikator sosial adalah sebagai berikut:

**Tabel 15. Deskripsi Hasil Penelitian Indikator Sosial**

Interval	Kategori	Jumlah	Persen (%)
>37,15	Sangat Tinggi	11	25
$33,75 \leq X < 37,15$	Tinggi	17	38,64
$30,34 \leq X < 33,75$	Sedang	10	22,73
$26,94 \leq X < 30,34$	Rendah	3	6,82
< 26,94	Sangat Rendah	3	6,82
<b>Jumlah</b>		<b>44</b>	<b>100</b>

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



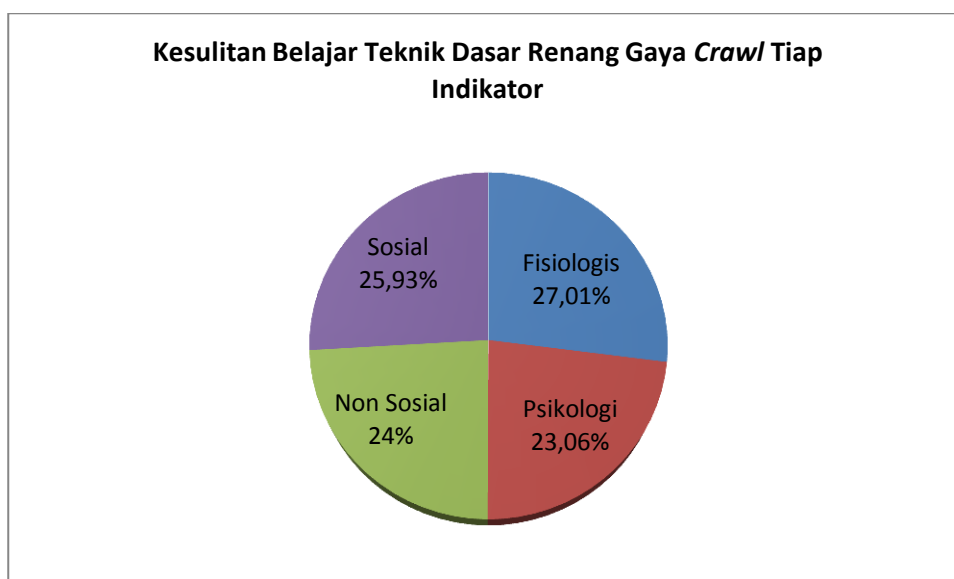
**Gambar 18. Diagram Hasil Penelitian Identifikasi Faktor Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya Crawl Indikator Sosial**

Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil penelitian pada indikator sosial yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 25%, kategori tinggi sebesar 38,64 %, kategori sedang sebesar 22,73 %, kategori rendah sebanyak sebesar 6,82%, dan kategori sangat rendah sebesar 6,82 %.

Berdasarkan data hasil penelitian diatas dapat dilihat persentase tiap indikator dalam tabel dan diagram berikut.

**Tabel 16. Persentase Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya *Crawl* Tiap Indikator**

Faktor	Jumlah Butir	Nilai Maksimum Ideal	Nilai yang diperoleh	Rerata	Persen (%)
Fisiologis	6	1056	889	0,84	27,01
Psikologi	14	2464	1771	0,72	23,06
Non Sosial	8	1408	1053	0,75	24
Sosial	10	1760	1422	0,81	25,93
Jumlah				3,12	100



**Gambar 19. Diagram Persentase Tiap Indikator**

Dari diagram diatas dapat disimpulkan bahwa indikator yang mempengaruhi faktor kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR 2018 adalah indikator fisiologis.

## **B. Pembahasan**

Renang merupakan olahraga yang dilakukan di air yang melibatkan hampir seluruh bagian tubuh untuk bergerak. Kegiatan renang ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan juga olahraga air. Berenang dipakai supaya bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua anggota tubuh dipakai sewaktu berenang. Dalam olahraga renang banyak berbagai macam gayang dalam melakukan gerak renang, salah satunya adalah gaya *crawl*.

Gaya bebas (*crawl*) adalah gaya yang gerakan kakinya naik turun bergantian kaki kiri dan kaki kanan, gerakan lengannya mendayung satu persatu bergantian antara lengan kiri dengan lengan kanan sedangkan posisi badannya telungkup. Mata kuliah renang merupakan mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh mahasiswa PJKR. Gaya bebas (*crawl*) dalam olahraga renang merupakan salah satu gaya yang dirasa susah dilakukan oleh sebagian besar mahasiswa di PJKR.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui identifikasi faktor kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* PJKR angkatan 2018 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 20,45 %, kategori tinggi sebesar 40,91 %, kategori sedang sebesar 27,27 %, kategori rendah sebanyak sebesar 2,27 %, dan kategori sangat

rendah sebesar 9,09 %. Hasil tersebut diartikan kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2018 adalah tinggi.

Dari kenyataan tersebut diketahui bahwa beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam melakukan renang gaya *crawl*, hal tersebut dikarenakan adanya berbagai faktor yang dapat mempengaruhinya yaitu faktor intern dan ekstern. Presentase identifikasi faktor kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* PJKR angkatan 2018 sebesar 51,16% untuk faktor intern dan 48,84% untuk faktor ekstern. Sehingga dari hasil tersebut diketahui bahwa faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR Angkatan 2018 adalah faktor intern.

Berdasarkan hasil penelitian di atas didapatkan presentase tiap indikator sebesar 27,01% untuk indikator fisiologis, indikator psikologi sebesar 23,06%, indikator non sosial sebesar 24% dan indikator sosial sebesar 25,93%. Sehingga dari hasil tersebut diketahui bahwa indikator yang mempengaruhi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR Angkatan 2018 adalah indikator fisiologis.

Hasil di atas diartikan mahasiswa sendiri mempunyai kesulitan dalam menguasai renang gaya *crawl*. Secara fisik sebagian besar mahasiswa masih belum mempunyai kekuatan dan kelentukan tubuh yang baik dalam melakukan renang gaya dada. Hal tersebut dikarenakan untuk melakukan renang gaya dada membutuhkan stamina dan kondisi fisik yang sehat. Selain itu secara psikologis, bakat dan motivasi berkaitan dengan mental seseorang, dalam menguasai renang gaya dada harus mempunyai mental yang baik dan berani. Oleh karena itu

mahasiswa harus memiliki latihan dengan sungguh-sungguh serta pengajar harus bisa menimbulkan rasa senang terhadap renang gaya dada dan memberi motivasi dalam perkuliahan. Bagi mahasiswa yang merasa motivasi kurang akan merasa pesimis untuk mengikuti latihan renang gaya crawl dan hal tersebut akan menjadi penghambat. Sedangkan kelelahan berkaitan dengan fisik mahasiswa, hal tersebut harus dilatih secara rutin.

### **1. Faktor Intern**

Faktor intern merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa, dalam penelitian ini didasarkan pada indikator fisiologis dan psikologi. Berdasarkan pembahasan di atas bahwa hasil faktor intern yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 22,73 %, kategori tinggi sebesar 36,36 %, kategori sedang sebesar 25 %, kategori rendah sebanyak sebesar 6,82 %, dan kategori sangat rendah sebesar 9,09 %. Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa kesulitan belajar berdasarkan faktor intern adalah tinggi.

Hasil di atas diartikan mahasiswa sendiri mempunyai kesulitan dalam menguasai renang gaya *crawl*. Secara fisik sebagian besar mahasiswa masih belum mempunyai kekuatan dan kelentukan tubuh yang baik dalam melakukan renang gaya dada. Hal tersebut dikarenakan untuk melakukan renang gaya dada membutuhkan stamina dan kondisi fisik yang sehat. Selain itu secara psikologis, bakat dan motivasi berkaitan dengan mental seseorang, dalam menguasai renang gaya dada harus mempunyai mental yang baik dan berani. Oleh karena itu mahasiswa harus memiliki latihan dengan sungguh-sungguh serta pengajar harus bisa menimbulkan rasa senang terhadap renang gaya dada dan memberi motivasi

dalam perkuliahan. Bagi mahasiswa yang merasa motivasi kurang akan merasa pesimis untuk mengikuti latihan renang gaya *crawl* dan hal tersebut akan menjadi penghambat. Sedangkan kelelahan berkaitan dengan fisik mahasiswa, hal tersebut harus dilatih secara rutin.

## **2. Faktor Eksternal**

Faktor Ekstren merupakan faktor yang berasal dari luar, yang mana faktor tersebut menjadi faktor pendukung utama dalam melakukan renang gaya *crawl*. Hasil penelitian pada faktor ekstren yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 2,27 %, kategori tinggi sebesar 38,64 %, kategori sedang sebesar 36,36 %, kategori rendah sebanyak sebesar 20,45 %, dan kategori sangat rendah sebesar 2,27 %. Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa kesulitan belajar berdasarkan faktor ekstern adalah tinggi.

Pengaruh dari metode pembelajaran dan sarana pembelajaran menjadi faktor yang utama dalam proses pembelajaran renang gaya *crawl*. Artinya metode pembelajaran yang telah diterapkan oleh dosen sudah cukup baik. Selain itu sarana dan prasarana juga sudah cukup memadai dan standar untuk proses belajar mengajar.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diketahui faktor kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR Angkatan 2018 dalam kategori tinggi dengan persentase tiap faktor sebesar 51,16% untuk faktor intern dan 48,84% untuk aktor ekstern. Hasil tersebut diketahui bahwa faktor kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR Angkatan 2018 yang mempengaruhi adalah faktor intern.

Hasil presentase indikator fisiologis sebesar 27,01%, indikator psikologi sebesar 23,06%, indikator non sosial sebesar 24% dan indikator sosial sebesar 25,93%. Sehingga dari hasil tersebut diketahui bahwa indikator yang mempengaruhi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR Angkatan 2018 adalah indikator fisiologis.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan yang diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian ini dijadikan sebagai sumber informasi untuk mengetahui kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR Angkatan 2018.
2. Pengajar akan semakin paham mengenai kesulitan belajar teknik dasar renang gaya dada, sehingga perlu di minimalisasi faktor yang menghambat paling tinggi.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Keterbatasan tenaga dan waktu penelitian mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi angket.
2. Instrumen yang digunakan adalah angket tertutup, sehingga responden hanya memberikan jawaban berdasarkan pilihan yang ada.
3. Peneliti tidak melakukan kroscek secara langsung kepada responden sehingga peneliti tidak mampu mengetahui kebenaran dalam mengisi angket.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disimpulkan yaitu:

1. Peneliti hanya melakukan penelitian pada kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* Mahasiswa PJKR Angkatan 2018, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan lebih banyak lagi, sehingga diharapkan identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* dapat teridentifikasi secara luas.
2. Bagi pihak pengajar lebih memperhatikan kesulitan belajar teknik dasar renang gaya dada, sehingga kekuarangan yang menjadi pengahambat pelaksanaan pembelajaran dapat teratasi.
3. Peneliti tidak bisa mengontrol secara langsung kondisi sarana dan prasarana di kampus, sehingga hasil penelitian hanya berdasarkan angket

penelitian, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan observasi mengenai ketersediaan buku dipergustakaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, M. (2012). *Pendidikan bagi Anak Berkesulitan Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Abdurrosyid. 2008. <http://allabout-swiming.blogspot.com/2008/01/renang-gaya-bebas.html>.
- Ahmadi, A & Supriyanto, W (2013). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Aunurrahman. 2013. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung. Alfabeta
- Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan 2017
- Ebta Setiawan diakses [http://kbbi.web.id/identifikasi\\_pada\\_tanggal\\_11-12-2019](http://kbbi.web.id/identifikasi_pada_tanggal_11-12-2019) pukul 20.00
- Ghozah (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBS SPSS 19*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- <https://www.google.com/gambarrenangtitikberatdantitikapung>.
- <https://www.google.com/sikapmengapungdirenang>.
- <https://www.google.com/sikapawalmeluncurdanmeluncur>.
- <https://www.google.com/posisitubuhstreamlinepadarenanggayabebas>.
- <https://www.google.com/gerakankakigayacrawl>.
- Muhajir (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik*. Jakarta: Erlangga.
- Sismadiyanto. (2005). *Metode Mengajar Renang*. Yogyakarta: FIK. UNY.
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhi*. Jakarta: Rineka Cipta. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, Vol 4, Nomer 2, Oktober 2018.
- Sugihartono (2009). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.

- Sugiyanto, F (2010). Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang melalui Pendidikan Penggunaan Alat bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010. Yogyakarta: UNY.
- Sulistiawati (2012). *Kamus Umum Bahasa Indonesia untuk SMA*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Susanto, E. (2017). *Keselamatan di Air (Water Safety)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Susanto, E dan Sismadiyanto. 2008. Dasar Gerak Renang. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta.
- UNY Press.(2009). *Kurikulum 2014 Fakultas Ilmu Keolahragaan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*. Yogyakarta: UNY Press.
- UNY. (2016). *Pedoman Tugas Akhir*. Yogyakarta.

# **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Lembar Pengantar Proposal TAS

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan

Lampiran 3. Lembar Keterangan *Expert Judgement*

#### Lampiran 4. Surat Izin Penelitian

Lampiran 5. Hasil Uji Statistik Data,

		Statistics						
		Total	Intern	Ekstern	Fisiologis	Psikologi	Non Sosial	Sosial
N	Valid	44	44	44	44	44	44	44
	Missing	0	0	0	0	0	0	0
Mean		116,4318	60,4545	55,9773	20,2045	40,2500	23,9318	32,0455
Median		115,0000	59,0000	55,0000	20,0000	40,0000	23,0000	32,0000
Mode		112,00	59,00 <sup>a</sup>	54,00	24,00	40,00	22,00	31,00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		14,66747	8,83559	6,50398	3,03912	6,75183	3,56597	3,40283
Minimum		87,00	46,00	41,00	14,00	27,00	15,00	25,00
Maximum		149,00	80,00	69,00	24,00	56,00	31,00	38,00
Sum		5123,00	2660,00	2463,00	889,00	1771,00	1053,00	1410,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Total				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
	87,00	1	2,3	2,3
	96,00	1	2,3	4,5
	97,00	2	4,5	9,1
	98,00	1	2,3	11,4
	100,00	3	6,8	18,2
	104,00	2	4,5	22,7
	106,00	3	6,8	29,5
	110,00	1	2,3	31,8
	112,00	6	13,6	45,5
	113,00	1	2,3	47,7
	115,00	4	9,1	56,8
	118,00	1	2,3	59,1
	119,00	3	6,8	65,9
Valid	122,00	1	2,3	68,2
	123,00	1	2,3	70,5
	124,00	2	4,5	75,0
	125,00	1	2,3	77,3
	127,00	1	2,3	79,5
	128,00	1	2,3	81,8
	131,00	1	2,3	84,1
	133,00	1	2,3	86,4
	136,00	1	2,3	88,6
	138,00	1	2,3	90,9
	140,00	1	2,3	93,2
	143,00	1	2,3	95,5
	149,00	2	4,5	100,0
	Total	44	100,0	100,0

**Intern**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
46,00	2	4,5	4,5	4,5
47,00	1	2,3	2,3	6,8
49,00	2	4,5	4,5	11,4
50,00	2	4,5	4,5	15,9
52,00	2	4,5	4,5	20,5
54,00	3	6,8	6,8	27,3
55,00	1	2,3	2,3	29,5
56,00	1	2,3	2,3	31,8
57,00	2	4,5	4,5	36,4
58,00	3	6,8	6,8	43,2
59,00	4	9,1	9,1	52,3
60,00	2	4,5	4,5	56,8
61,00	1	2,3	2,3	59,1
62,00	4	9,1	9,1	68,2
65,00	1	2,3	2,3	70,5
66,00	3	6,8	6,8	77,3
68,00	3	6,8	6,8	84,1
70,00	1	2,3	2,3	86,4
71,00	1	2,3	2,3	88,6
72,00	1	2,3	2,3	90,9
76,00	1	2,3	2,3	93,2
77,00	1	2,3	2,3	95,5
80,00	2	4,5	4,5	100,0
Total	44	100,0	100,0	

**Fisiologis**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
14,00	1	2,3	2,3	2,3
15,00	3	6,8	6,8	9,1
16,00	4	9,1	9,1	18,2
17,00	1	2,3	2,3	20,5
18,00	2	4,5	4,5	25,0
19,00	7	15,9	15,9	40,9
20,00	5	11,4	11,4	52,3
21,00	3	6,8	6,8	59,1
22,00	7	15,9	15,9	75,0
23,00	1	2,3	2,3	77,3
24,00	10	22,7	22,7	100,0
Total	44	100,0	100,0	

**Ekstern**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
41,00	1	2,3	2,3	2,3
44,00	1	2,3	2,3	4,5
46,00	1	2,3	2,3	6,8
48,00	2	4,5	4,5	11,4
50,00	1	2,3	2,3	13,6
51,00	2	4,5	4,5	18,2
52,00	4	9,1	9,1	27,3
53,00	3	6,8	6,8	34,1
54,00	5	11,4	11,4	45,5
55,00	4	9,1	9,1	54,5
Valid 56,00	2	4,5	4,5	59,1
57,00	4	9,1	9,1	68,2
58,00	4	9,1	9,1	77,3
59,00	1	2,3	2,3	79,5
62,00	1	2,3	2,3	81,8
63,00	1	2,3	2,3	84,1
65,00	1	2,3	2,3	86,4
66,00	2	4,5	4,5	90,9
68,00	2	4,5	4,5	95,5
69,00	2	4,5	4,5	100,0
Total	44	100,0	100,0	

**Psikologi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
27,00	1	2,3	2,3	2,3
31,00	1	2,3	2,3	4,5
32,00	2	4,5	4,5	9,1
33,00	5	11,4	11,4	20,5
34,00	2	4,5	4,5	25,0
36,00	5	11,4	11,4	36,4
37,00	1	2,3	2,3	38,6
39,00	1	2,3	2,3	40,9
40,00	6	13,6	13,6	54,5
Valid 41,00	3	6,8	6,8	61,4
42,00	2	4,5	4,5	65,9
43,00	4	9,1	9,1	75,0
44,00	3	6,8	6,8	81,8
47,00	1	2,3	2,3	84,1
48,00	2	4,5	4,5	88,6
49,00	1	2,3	2,3	90,9
52,00	1	2,3	2,3	93,2
53,00	1	2,3	2,3	95,5
56,00	2	4,5	4,5	100,0
Total	44	100,0	100,0	

**NonSosial**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
15,00	1	2,3	2,3	2,3
19,00	2	4,5	4,5	6,8
20,00	2	4,5	4,5	11,4
21,00	4	9,1	9,1	20,5
22,00	9	20,5	20,5	40,9
23,00	6	13,6	13,6	54,5
24,00	4	9,1	9,1	63,6
Valid 25,00	3	6,8	6,8	70,5
26,00	4	9,1	9,1	79,5
27,00	2	4,5	4,5	84,1
29,00	2	4,5	4,5	88,6
30,00	2	4,5	4,5	93,2
31,00	3	6,8	6,8	100,0
Total	44	100,0	100,0	

**Sosial**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
25,00	1	2,3	2,3	2,3
26,00	2	4,5	4,5	6,8
27,00	1	2,3	2,3	9,1
28,00	3	6,8	6,8	15,9
29,00	3	6,8	6,8	22,7
30,00	3	6,8	6,8	29,5
31,00	7	15,9	15,9	45,5
Valid 32,00	5	11,4	11,4	56,8
33,00	7	15,9	15,9	72,7
34,00	1	2,3	2,3	75,0
35,00	1	2,3	2,3	77,3
36,00	5	11,4	11,4	88,6
37,00	2	4,5	4,5	93,2
38,00	3	6,8	6,8	100,0
Total	44	100,0	100,0	

Lampiran 6. Data Hasil Uji Validitas,

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item1	119,4773	219,139	,401	,922
Item2	119,7500	218,703	,333	,923
Item3	119,7273	214,436	,564	,921
Item4	119,7727	215,668	,509	,921
Item5	119,8636	212,260	,589	,920
Item6	119,8864	212,661	,578	,920
Item7	120,7273	215,133	,440	,922
Item8	119,9545	217,719	,348	,923
Item9	120,7955	209,748	,562	,920
Item10	120,5000	211,651	,472	,922
Item11	119,8864	213,266	,550	,921
Item12	120,5227	210,348	,645	,919
Item13	120,3864	214,940	,446	,922
Item14	119,6591	214,369	,591	,920
Item15	120,8409	211,486	,452	,922
Item16	119,7273	219,180	,395	,922
Item17	119,6364	218,609	,420	,922
Item18	120,0000	209,023	,503	,922
Item19	120,8409	211,486	,452	,922
Item20	119,8636	212,958	,516	,921
Item21	119,6364	218,609	,420	,922
Item22	119,9318	218,205	,353	,923
Item23	119,6591	214,369	,591	,920
<b>Item24</b>	<b>119,3864</b>	<b>222,289</b>	<b>,210</b>	<b>,924</b>
Item25	119,9091	217,899	,362	,923
Item26	120,5227	210,348	,645	,919
Item27	119,7500	215,448	,516	,921
Item28	120,5227	210,348	,645	,919
Item29	121,0455	213,161	,521	,921
Item30	119,4773	219,976	,421	,922
Item31	119,5000	221,000	,345	,923
Item32	121,0455	213,161	,521	,921
Item33	119,6818	218,594	,424	,922
Item34	121,0455	213,161	,521	,921
Item35	120,4091	216,852	,393	,922
<b>Item36</b>	<b>120,1591</b>	<b>219,300</b>	<b>,255</b>	<b>,924</b>
Item37	119,4773	219,139	,401	,922
Item38	119,4773	219,139	,401	,922
Item39	119,4773	218,023	,559	,921
Item40	119,5000	219,744	,432	,922

Lampiran 7. Data Hasil Uji Reabilitas,

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	44	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	44	100,0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,923	40

Lampiran 8. Tabulasi Data Hasil Penelitian

No. Res	Skor Item																																					skor total			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37		38		
1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	139	
2	4	4	4	3	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	1	4	4	4	1	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	127	
3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	2	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	136	
4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	4	2	2	4	1	3	3	1	1	3	3	3	4	2	2	4	2	2	4	4	2	3	2	2	4	4	4	4	4	117	
5	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	2	2	4	4	2	3	2	2	4	4	3	3	127		
6	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	134	
7	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	104	
8	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	104
9	4	4	4	4	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	4	4	2	2	2	4	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	3	2	3	4	4	3	4	121		
10	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	4	4	2	3	2	2	4	4	3	3	116		
11	4	2	2	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	126	
12	4	3	3	3	4	4	2	2	2	2	4	3	2	3	1	3	3	4	1	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	122		
13	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	156	
14	4	3	4	4	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	1	3	3	1	1	1	3	3	3	4	2	4	2	2	3	3	2	4	2	3	4	4	3	3	114		
15	4	4	4	4	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	2	3	4	3	2	1	4	2	3	3	2	4	2	2	3	3	2	4	2	2	4	4	3	3	119		
16	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	2	4	2	2	2	2	4	4	116		
17	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	135		
18	4	2	3	3	4	4	3	4	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	2	4	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	4	4	4	4	133		
19	4	2	3	3	4	4	2	3	1	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	134	

20	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	2	2	4	4	3	4	3	3	3	2	4	4	2	3	2	2	3	3	4	4	135	
21	4	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	119	
22	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	4	4	1	4	4	3	1	4	4	2	4	3	2	4	2	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	141	
23	3	2	2	2	3	3	1	3	1	3	3	2	2	2	1	4	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	4	4	1	2	1	2	3	3	3	3	110	
24	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	164
25	4	4	4	4	3	3	2	4	2	3	3	3	4	4	2	3	4	1	2	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	152
26	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	1	3	3	1	2	1	2	3	3	3	4	126
27	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	3	4	150
28	4	3	2	2	2	2	1	2	2	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	140
29	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	126
30	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	4	134
31	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	167
32	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	2	3	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	2	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4	3	156
33	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	2	3	2	1	4	4	1	4	1	2	4	4	4	4	145
34	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	183
35	3	4	4	4	3	3	2	3	1	1	3	2	2	4	2	3	4	1	2	3	4	3	4	4	2	4	2	1	4	4	1	3	1	3	3	3	3	3	141
36	3	2	3	3	4	4	1	1	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	4	4	1	4	1	3	3	3	4	4	155
37	4	4	3	3	4	4	3	4	3	1	4	1	1	4	1	3	4	4	1	2	4	4	4	4	1	3	1	1	3	3	1	4	1	4	4	4	4	4	149
38	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	169	
39	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	2	3	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	2	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4	3	163
40	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	2	3	2	1	4	4	1	4	1	2	4	4	4	4	152
41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	190
42	3	4	4	4	3	3	2	3	1	1	3	2	2	4	2	3	4	1	2	3	4	3	4	4	2	4	2	1	4	4	1	3	1	3	3	3	3	3	148

43	3	2	3	3	4	4	1	1	1	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	1	4	4	1	4	1	3	3	3	4	4	162	
44	4	4	3	3	4	4	3	4	3	1	4	1	1	4	1	3	4	4	1	2	4	4	4	4	1	3	1	1	3	3	1	4	1	4	4	4	4	4	156

Lampiran 9.Dokumentasi



Gambar 20.Pengambilan data di PJKR A



Gambar 21. Pengambilan data di PJKR B



Gambar 22. Pengambilan data di PJKR C



Gambar 23. Pengambilan data di PJKR D



Gambar 24. Pengambilan data di PJKR E