

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TERHADAP
DASAR GERAK RENANG SD NEGERI KARANGJATI
KABUPATEN SLEMAN**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Disusun oleh:
Safruly Nur Azizah
16604221038

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Safruly Nur Azizah
NIM : 16604221038
Program Studi : PGSD Penjas
Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V
Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati
Kabupaten Sleman

menyatakan bahwa skripsi ini saya buat 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 telah lazim.

Yogyakarta, 2 Mei 2020

Yang menyatakan,



Safruly Nur Azizah

NIM. 16604221038

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TERHADAP
DASAR GERAK RENANG SD NEGERI KARANGJATI
KABUPATEN SLEMAN**



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

Yogyakarta, 3 Mei 2020

Mengetahui ,
Koord. Program Studi

Dr. Hari Yuliarto, M. Kes
NIP. 19670701 199412 1 001

Disetujui ,
Dosen Pembimbing

Hedi Ardiyanto H, M. Or
NIP. 19770218 200801 1002

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TERHADAP DASAR GERAK RENANG SD NEGERI KARANGJATI KABUPATEN SLEMAN

Disusun oleh:

Safruly Nur Azizah
NIM 16604221038

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugs Akhir Skripsi Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada Tanggal 9 Juni 2020

TIM PENGUJI

Tanda Tangan

Nama/ Jabatan

Hedi Ardiyanto H, M.Or.
(Ketua Penguji/ Pembimbing)

Sridadi, M.Pd.
(Sekertaris Penguji)

Dr. Subagyo, M.Pd
(Penguji Utama)

Tanggal
9/7/20
.....
1/7/20
.....
5/7/20
.....

Yogyakarta, 7 Juli 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan.



MOTTO

1. Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan (Q.S Al Insyirah 5-6).
2. Sebaik-baiknya manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain (HR. Ahmad, Thabrani, Daruqutni).
3. Kesuksesanmu tak bisa dibandingkan dengan orang lain, melainkan dibandingkan dengan dirimu sebelumnya (Jaya Setiabudi).
4. Bersabarlah ketika sayapmu patah dan sekali lagi berjuanglah agar kamu dapat terbang jauh lebih tinggi dari biasanya (Merry Riana).

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala karunia-Nya sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Karya sederhana ini penulis persembahan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Waryoko Abdul Fatah dan Ibu Sulandari tercinta atas segala doa kerja keras dan dukungan semangat yang tiada hentinya, telah mengajarkan saya untuk selalu berjuang. Bekerja keras, bersabar di setiap usaha yang saya lakukan.
2. Adik saya Elvira Khoirunisa dan Hasna Fayumi Fara Adwia yang selalu memberi dukungan dan doa yang terbaik buat saya

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TERHADAP
DASAR GERAK RENANG SD NEGERI KARANGJATI
KABUPATEN SLEMAN**

Oleh:

Safruly Nur Azizah

NIM 16604221038

ABSTRACT

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes pilihan ganda. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik kelas V SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman yang berjumlah 29 siswa. Hasil uji validasi angket yakni terjadi penurunan soal sejumlah 2 butir dari 30 butir soal, dan hasil uji reliabilitas menunjukkan 0,959. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat tinggi” 0%, “tinggi” 38%, “sedang” 34%, “rendah” 24%, “sangat rendah” 4%. Frekuensi terbanyak pada kategori sedang, sehingga tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berada pada kategori adalah tinggi.

Kata Kunci: *pengetahuan, dasar gerak renang, peserta didik kelas*

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman”.

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari beberapa berbagai pihak skripsi ini tidak dapat terwujud. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Hedi Ardiyanto H., M.Or. selaku dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak memberikan motivasi, semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusun Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Hari Yuliarto, M.Kes. selaku dosen Kaprodi PGSD Penjas yang memberikan masukkan dan saran sehingga penelitian Tugas Akhir Skripsi dapat terlaksanakan dengan baik.
3. Bapak Sumartana, S.Pd. selaku guru Penjas Orkes SD Negeri 1 Kintelan Yogyakarta, yang telah memberi ijin dan bantuan uji coba penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Wiwik Sunarti, S.Pd. selaku guru Penjas Orkes SD Negeri Karangjati Yogyakarta, yang telah memberikan waktu jam pelajaran untuk pengambilan data Tugas Akhir Skripsi.
5. Teman-teman mahasiswa PGSD Penjas A 2016 yang selalu memberikan dukungan, semangat dan motivasi serta kebersamaan selama proses kuliah.

6. Semua pihak, secara yang langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

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

Yogyakarta, 12 Juni 2020
Penulis,

Safruly Nur Azizah
NIM. 16604221038

DAFTAR ISI

	Halaman
SURAT PERNYATAAN.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian.	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Pengetahuan	9
2. Hakikat Renang.....	14
B. Penelitian yang Relevan	42
C. Kerangka Berpikir	43

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	45
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	45
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	46
E. Instrument Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	47
F. Uji Coba Instrumen	50
G. Teknik Analisis Data.....	55

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PERSEMBAHAN

A. Deskripsi Waktu, Tempat, dan Subjek Penelitian.....	57
B. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	57
C. Pembahasan Hasil Penelitian	67
D. Keterbatasan Hasil Pengetahuan	68

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	70
---------------------	----

B. Implikasi Hasil Penelitian	70
C. Saran-saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN	73

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kompetensi I (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) Pembelajaran Renang.....	33
Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman	46
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Pengetahuan Pembelajaran Renang.....	48
Tabel 4. Hasil Validitas Instrumen	52
Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba.....	53
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas	55
Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Pembelajaran Renang	56
Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman	58
Tabel 9. Deskripsi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman	58
Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan terhadap Faktor Macam-macam Pembelajaran Gaya Renang	60
Tabel 11. Deskripsi Frekuensi Faktor Macam-macam Pembelajaran Gaya Renang	61
Tabel 12. Deskripsi Statistik terhadap Faktor Etika Dalam Pembelajaran Renang.....	62
Tabel 13. Deskripsi Frekuensi Berdasarkan Faktor Etika Dalam Pembelajaran Renang.....	63
Tabel 14. Deskripsi Statistik Faktor Sarana dan Prasarana Pembelajaran Renang	65
Tabel 15. Deskripsi Frekuensi Berdasarkan Faktor Sarana dan Prasarana Pembelajaran Renang	66

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kata Kerja Operasional Ranah Kognitif	12
Gambar 2. Gaya <i>Crawl</i> (Bebas)	19
Gambar 3. Gaya Punggung	23
Gambar 4. Gaya Dada (Katak)	26
Gambar 5. Kolam Renang	30
Gambar 6. Kacamata	30
Gambar 7. Pakaian Renang	31
Gambar 8. <i>Hand paddle</i>	31
Gambar 9. Papan Pelampung	32
Gambar 10. Kaki Katak	32
Gambar 11. Penutup Kepala	33
Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman	59
Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Macam-Macam Pembelajaran Gaya Renang	61
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Etika Dalam Pembelajaran Renang	64
Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Sarana dan Prasarana Pembelajaran Renang	66

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Uji Coba dari Fakultas	74
Lampiran 2. Instrumen Uji Coba Penelitian	75
Lampiran 3. Hasil Uji Coba Penelitian	80
Lampiran 4. Uji Validasi	82
Lampiran 5. Uji Reliabilitas	83
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian	84
Lampiran 7. Instrumen Penelitian	85
Lampiran 8. Data Penelitian	89
Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	91
Lampiran 10 Kartu Bimbingan	92
Lampiran 11. Surat Keterangan Dosen Pembimbing	93
Lampiran 12. Surat Pengantar Validasi	94
Lampiran 13. Tabel R	95
Lampiran 14. Deskriptif Statistik	96
Lampiran 15. Dokumentasi	99

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk mempengaruhi peserta didik agar mampu mengembangkan dan mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimiliki agar mampu menjalankan hidup sebaik-baiknya. Proses pendidikan dilakukan secara terencana agar mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran secara aktif sehingga peserta didik dapat mengembangkan kemampuan dirinya yang diperlukan di masyarakat dan tuntutan perkembangan zaman. Pendidikan dasar menjadi permulaan bagi anak-anak untuk berkembang menjadi pribadi yang cerdas. Usia anak-anak di sekolah dasar merupakan usia yang tepat untuk memberikan keyakinan pada anak sebagai pegangan hidupnya di masa mendatang.

Pendidikan di sekolah dasar tidak tertuju pada guru dan sekolah, namun peran orang tua dan peserta didik itu sendiri sangat penting untuk menunjang keberhasilan peserta didik itu sendiri. Pendidikan di sekolah dasar sama seperti segitiga sama sisi, yaitu peran orang tua, guru dan peserta didik harus seimbang. Pendidikan tidak akan berhasil jika salah satu dari tiga peran itu lemah. Peserta didik tidak akan berhasil tanpa dorongan orang tua dan arahan dari guru, begitu pula jika guru mengarahkan dan orang tua mendorong namun peserta didiknya tidak ada dorongan dari dalam dirinya. Peran orang tua di luar jam sekolah sangatlah penting untuk mendorong anaknya bersekolah, karena hanya orang tua/wali murid yang dapat mengarahkan anaknya ketika di luar jam sekolah.

Sedangkan di lingkungan sekolah, peran guru juga sangat penting dalam mendidik anak agar menjadi pribadi yang cerdas.

Peserta didik usia sekolah dasar mempunyai karakteristik fisik suka bermain dan berkelompok, sehingga dalam mendidik anak guru harus pandai memberikan materi agar anak-anak senang. Salah satu mata pelajaran normatif yang wajib adalah pelajaran pendidikan jasmani. Mata pelajaran ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didiknya. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) di sekolah dasar dilaksanakan 4 jam perminggu, sehingga guru harus mampu memberikan pembelajaran yang menarik bagi peserta didiknya agar aktif bergerak. Bertolak pada karakteristik anak usia sekolah dasar yaitu senang bermain, maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar harus diperbanyak pembelajaran dalam permainan.

Menurut Susanto (2009: 282), proses pembelajaran merupakan bentuk usaha yang dilakukan untuk memperbaiki kualitas pembelajaran yang di dalamnya terdapat kegiatan interaksi antara guru dengan peserta didik guna mencapai tujuan belajar yang diharapkan. Untuk memaksimalkan fungsi pendidikan dan proses pembelajaran salah satunya dapat dilaksanakan dalam mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Menurut Utama (2011: 2) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian dari pendidikan yang pada umumnya mempengaruhi potensi peserta didik dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotor melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan jasmani dapat tercapai dengan adanya beberapa komponen penting antara lain, tujuan pengembangan, guru, peserta didik, serta

fasilitas lainnya (misalnya media, sarana dan prasarana). Hal tersebut dikarenakan proses belajar mengajar harus sesuai dengan kondisi kelas maupun sekolah masing-masing, sehingga proses transformasi keterampilan motorik antara guru dan peserta didik dapat tercapai.

Peran pendidikan jasmani sangatlah penting bagi peserta didik dalam proses pembelajarannya peserta didik diberikan kesempatan untuk terlibat langsung dalam aneka macam pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani dan olahraga yang dilakukan secara sistematis. Pengalaman belajar diberikan guna untuk membentuk karakter dan kepribadian peserta didik supaya mempunyai jiwa yang sehat, baik sehat jasmani maupun sehat rohani sehingga dapat menjadikan manusia yang seutuhnya, pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) ada banyak materi yang diberikan sebagaimana yang tercantum dalam silabus, salah satu yang wajib diajarkan dalam proses pembelajaran adalah materi pembelajaran akuatik.

Aktivitas akuatik adalah segala macam bentuk aktivitas air yang dapat dilakukan di sungai, danau, laut, pantai maupun kolam renang. Adapun bentuk aktivitasnya yaitu renang, polo air, selancar, menyelam, dayung, kano, dan beragam aktivitas lainnya. Aktivitas akuatik merupakan suatu bentuk latihan dasar sebelum peserta didik diajarkan masing-masing gaya renang. Tujuan dari pembelajaran akuatik adalah untuk membentuk sikap, kemampuan, dan keterampilan mengambang atau mengapung serta meluncur di permukaan air. Dengan kemampuan mengapung dan meluncur akan mempermudah peserta didik melakukan bentuk-bentuk gerakan yang dipelajari.

Pembelajaran akuatik menjadi mata pelajaran pilihan yang dapat membantu peserta didik menambah wawasan terkait pembelajaran akuatik, dalam pembelajaran akuatik ada beberapa cabang yang dipelajari yaitu pengenalan air, permainan air, renang gaya dan renang keselamatan. Dari beberapa cabang olahraga akuatik tersebut renang merupakan pembelajaran yang sering diajarkan dalam ekstrakurikuler di sekolah.

Renang menurut Badruzaman (2007: 13) adalah upaya mengapungkan atau mengangkat seluruh bagian tubuh ke atas permukaan air. Dari pendapat tersebut menyatakan renang adalah upaya mengangkat tubuh ke atas permukaan air yang bermanfaat bagi tubuh dan olahraga yang sangat menyenangkan. Pembelajaran renang sangat tepat diberikan ke semua tingkat pendidikan dan dianjurkan dilakukan dari usia dini untuk mendorong pertumbuhan fisik, keterampilan motorik, perkembangan psikis, pengetahuan dan penalaran yang seimbang dan tentu menjadikan peserta didik menjadi sehat jasmani dan rohani.

Dalam Kurikulum Satuan Pendidikan 2013 untuk Sekolah Dasar Kelas V ada dalam Kompetensi Inti (KI) 3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain, Kompetensi Dasar (KD) 3.8 Memahami salah satu gaya renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu, Kompetensi Inti (KI) 4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang

mencerminkan perilaku anak, Kompetensi Dasar (KD) 4.8 Mempraktikkan salah satu gaya renang gaya bebas dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu.

Dalam Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) materi gerak dasar renang mempunyai kode bintang tiga. Arti kode bintang tiga adalah pembelajaran aktivitas air boleh dilaksanakan sesuai dengan kondisi, jikalau tidak dilaksanakan digantikan dengan aktivitas fisik lainnya yang terdapat di lingkup materi. Cakupan materi di SD Negeri Karangjati menerapkan teori bukan praktik ke kolam renang karena tidak adanya sarana dan prasarana yang memadai. Materi teori yang diajarkan meliputi gerak dasar gaya *crawl*, gerak dasar gaya dada, gerak dasar gaya punggung, sarana dan prasarana pembelajaran renang, dan etika dalam pembelajaran renang.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan awal di lapangan terhadap peserta didik kelas V SD Negeri Karangjati dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, guru kurang memperhatikan pemberian teori yang mengacu pada aspek pengetahuan tentang materi yang ada dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, khususnya dasar gerak renang. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga (PJOK) bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik agar peserta didik memiliki tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik. Namun sangat disayangkan jika pendidik kurang memperhatikan aspek pengetahuan. Saat proses pembelajaran di sekolah berlangsung, peserta didik pernah mendapat materi yang bersifat teori tetapi hanya sebagai pengantar belum secara terperinci karena terbatasnya tingkat pengetahuan guru PJOK. Sedangkan untuk praktik belum dijalankan, dikarenakan dalam

sekolah belum tersedianya kolam renang, dengan tidak adanya kolam renang di area sekolah dan kolam renang yang cukup jauh hal itu menjadi suatu kendala karena dari waktu cukup menyita jam pembelajaran dan dari segi keselamatan rawan terjadi kecelakaan karena melawati jalan raya yang cukup ramai, serta kurangnya guru pendamping dalam proses pembelajaran di kolam.

Akibatnya pengetahuan peserta didik mengenai dasar gerak renang kurang maksimal. Peserta didik menyatakan bahwa sudah mengetahui sarana dan prasarana apa saja yang digunakan dalam olahraga renang dan tentang macam-macam teknik dalam berenang tetapi belum semua tahu hanya sebagian. Peserta didik juga belum dapat menyebutkan secara teori teknik renang yang benar dan bagaimana cara melakukannya. Dari hasil wawancara mengindikasikan bahwa pengetahuan peserta didik tentang olahraga renang belum maksimal, sehingga perlu diupayakan agar guru dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang pembelajaran renang.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pada saat pemberian teori tentang dasar gerak renang guru sangat diperlukan untuk meningkatkan pengetahuan peserta didik. Bagi peserta didik harus mencari informasi lain dengan membaca buku atau mencari di internet terkait pembelajaran dasar gerak renang agar mendapat informasi yang lebih banyak dan dapat memperluas pengetahuan.

Berdasarkan permasalahan yang telah dibahas di atas, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian terkait “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Gerak Dasar Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman”.

Dengan mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik terkait gerak dasar renang diharapkan dapat menjadi acuan untuk lebih memaksimalkan pengetahuan siswa.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dan berdasarkan hasil observasi awal, terdapat permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Sarana prasarana pembelajaran renang belum lengkap, sehingga menjadi salah satu penyebab ketidakterlaksananya pembelajaran di SD Negeri Karangjati.
2. Belum adanya media pembelajaran kolam renang di sekolah.
3. Kurangnya intensitas praktik pembelajaran renang di SD Negeri Karangjati
4. Keterbatasan sumber daya manusia dalam melaksanakan pembelajaran renang di SD Negeri Karangjati.
5. Belum diketahuinya tingkat pengetahuan gerak dasar renang kelas V di SD Negeri Karangjati.

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada: Mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap gerak dasar renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti yaitu: Seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap gerak dasar renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari masalah di atas tujuan dari penelitian ini adalah Untuk Mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap gerak dasar renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat dipakai sebagai bahan kajian bagi peneliti lain dan berusaha untuk mengembangkannya.

2. Secara Praktis

- a. Sebagai bahan dalam perumusan program pembelajaran pendidikan jasmani yang menerapkan nilai karakter.
- b. Sebagai masukan dan informasi tambahan bagi para guru dan praktisi pendidikan jasmani.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan memiliki aktivitas mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, hingga mencipta. Karakteristik aktivitas belajar dalam domain pengetahuan ini memiliki perbedaan dan kesamaan dengan aktivitas belajar dalam domain ketrampilan. Untuk memperkuat pendekatan saintifik dengan tematik terpadu disarankan untuk menerapkan belajar berbasis penyingkapan/penelitian (*discovery/ingury learning*). Untuk mendorong peserta didik menghasilkan karya kreatif dan kontekstual, baik individual maupun kelompok, disarankan untuk menggunakan pendekatan pembelajaran yang menghasilkan karya berbasis pemecahan masalah (*project based learning*).

Menurut Notoatmodjo (2007: 139) pengetahuan adalah hasil dari “tahu” dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia seperti mata, hidung, telinga, dan sebagainya. Dalam pengertian lain pengetahuan adalah segala sesuatu yang disadari. Sedangkan menurut Sugihartono, (2012: 105) pengetahuan adalah fakta-fakta yang diketahui melalui proses interaksi dengan lingkungan. Penerimaan perilaku baru dengan proses seperti ini didasari oleh pengetahuan, kesadaran, dan sikap positif maka perilaku tersebut akan berlangsung lama. Sebaliknya, jika perilaku tidak didasari oleh pengetahuan dan kesadaran maka tidak akan

berlangsung lama. Menurut Alya, (2009: 761) pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui, berkenaan dengan hal dalam lingkup mata pelajaran di sekolah.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui melalui panca indera manusia melalui proses interaksi lingkungan sehingga dari yang tidak tahu menjadi tahu.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan adalah umur, pendidikan, paparan media masa, sosial ekonomi (pendapat), hubungan sosial, dan pengalaman. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada (Natoatmodjo, 2007: 35).

Menurut (Maksum, 2012: 15) taksonomi berasal dari bahasa Yunani tassein yang berarti mengklasifikasi dan nomos yang berarti aturan. Taksonomi berarti pengelompokkan tingkatan suatu sikap atau prinsip yang mendasari pengelompokkan itu sendiri. Semua yang bergerak, diam, tempat dan kejadian sampai pada kemampuan berpikir dapat dikelompokkan menjadi beberapa skema. Sedangkan menurut Purwanto (2002: 55), faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah pembawaan, kematangan, pembentukan, minat dan pembawaan yang khas dan kebebasan.

Dalam lingkungan pendidikan, ada tiga domain tentang perilaku individu serta sub domain. Kawasan kognitif adalah kawasan yang berkaitan dengan aspek-

aspek intelektual secara logis bisa diukur dengan pikiran atau nalar. Kawasan ini terdiri dari:

- 1) Pengetahuan (*Knowledge*): Pengetahuan merupakan aspek kognitif yang paling rendah tetapi paling mendasar dalam dunia kependidikan. Dengan pengetahuan individu dapat mengenal dan mengingat kembali suatu objek, hasil pikiran, prosedur, konsep, definisi, teori, atau bahkan sebuah kesimpulan.
- 2) Pemahaman (*comprehension*): Pemahaman/mengerti merupakan kegiatan mental intelektual yang mengorganisasikan materi yang telah diketahui. Kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu:
 - a) Menerjemahkan (*translation*): Kemampuan menerjemahkan, mengubah, mengilustrasikan, dan sebagainya.
 - b) Menginterpretasi (*interpretation*): Sesuatu konsep yang dapat menjelaskan secara rinci makna arti suatu prinsip, dapat membandingkan, membedakan, dan mempertanyakan dengan sesuatu yang lain.
 - c) Mengekstrapolasi (*extrapolation*): Dapat dipakai untuk mengukur kemampuan ini adalah memperhitungkan, memprakirakan, menduga, menyimpulkan, meramalkan, membedakan, menentukan, mengisi, dan menarik kesimpulan.
- 3) Penerapan (*Aplication*): Penerapan adalah pengetahuan untuk memecahkan masalah atau menerapkan pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang dikatakan dapat menguasai kemampuan ini jika dapat memberi contoh, menggunakan, mengkelompokkan, memanfaatkan, menyelesaikan dan mengidentifikasi hal-hal yang sama.
- 4) Penguraian (*Analysis*): Penguraian adalah menentukan bagian-bagian dari suatu masalah dan menunjukkan hubungan antar bagian tertentu, melihat penyebab suatu peristiwa atau memberi argumen-argumen yang mendukung suatu pernyataan.
- 5) Memadukan (*Synthesis*): Adalah menggabungkan, meramu, atau merangkai beberapa informasi menjadi satu kesimpulan. Ciri dari kemampuan ini adalah kemampuan berpikir induktif. Contoh: memilih nada dan irama kemudian menggabungkannya sehingga menjadi gubahan musik yang baru.
- 6) Penilaian (*Evaluation*) adalah Menilai dan mengambil keputusan benar-salah, baik-buruk, bermanfaat-tidak bermanfaat berdasarkan kriteria baik kualitatif maupun kuantitatif. (Natoatmodjo, 2007: 35)

Pengetahuan	Pemahaman	Penerapan	Analisis	Sintesis	Penilaian
Mengutip	Memperkirakan	Menugaskan	Menganalisis	Mengabstraksi	Membandingkan
Menyebutkan	Menjelaskan	Mengurutkan	Mengaudit	Mengatur	Menyimpulkan
Menjelaskan	Mengategorikan	Menentukan	Memecahkan	Menganimasi	Menilai
Menggambar	Mencirikan	Menerapkan	Menegaskan	Mengumpulkan	Mengarahkan
Membilang	Memerinci	Menyesuaikan	Mendetksi	Mengategorikan	Mengkritik
Mengidentifikasi	Mengasosiasikan	Mengalkulasi	Mendiagnosis	Mengkode	Menimbang
Mendaftar	Membandingkan	Memodifikasi	Menyeleksi	Mengombinasikan	Memutuskan
Menunjukkan	Menghitung	Mengklasifikasi	Memerinci	Menyusun	Memisahkan
Memberi label	Mengontraskan	Menghitung	Menominasikan	Mengarang	Memprediksi
Memberi indeks	Mengubah	Membangun	Mendiagramkan	Membangun	Memperjelas
Memasangkan	Mempertahankan	Membiasakan	Mengorelasikan	Menanggulangi	Menugaskan
Menamai	Menguraikan	Mencegah	Merasionalkan	Menghubungkan	Menafsirkan
Menandai	Menjalin	Menentukan	Menguji	Menciptakan	Mempertahankan
Membaca	Membedakan	Menggambarkan	Mencerahkan	Mengkreasikan	Memerinci
Menyadari	Mendiskusikan	Menggunakan	Menjelajah	Mengoreksi	Mengukur
Menghafal	Menggali	Menilai	Membagangkan	Merancang	Merangkum
Meniru	Mencontohkan	Melatih	Menyimpulkan	Merencanakan	Membuktikan
Mencatat	Menerangkan	Menggali	Menemukan	Mendikte	Memvalidasi
Mengulang	Mengemukakan	Mengemukakan	Menelaah	Meningkatkan	Mengetes
Mereproduksi	Mempolakan	Mengadaptasi	Memaksimalkan	Memperjelas	Mendukung
Meninjau	Memperluas	Menyelidiki	Memerintahkan	Memfasilitasi	Memilih
Memilih	Menyimpulkan	Mengoperasikan	Mengedit	Membentuk	Memproyeksikan
Menyatakan	Meramalkan	Mempersoalkan	Mengaitkan	Merumuskan	
Mempelajari	Merangkum	Mengonsepkan	Memilih	Menggeneralisasi	
Mentabulasi	Menjabarkan	Melaksanakan	Mengukur	Menggabungkan	
Memberi kode		Meramalkan	Melatih	Memadukan	
Menelusuri		Memproduksi	Mentransfer	Membatas	
Menulis		Memproses		Mereparasi	
		Mengaitkan		Menampilkan	
		Menyusun		Menyiapkan	
		Mensimulasikan		Memproduksi	
		Memecahkan		Merangkum	
		Melakukan		Merekonstruksi	
		Menabulis			
		Memproses			
		Meramalkan			

Gambar 1. Kata Kerja Operasional Ranah Kognitif
(Sumber: Andi Prastowo: 2015)

Menurut Bloom (2020: 2) segala upaya yang menyangkut aktivitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif. Dalam ranah kognitif itu terdapat enam aspek atau jenjang proses berpikir, mulai dari jenjang terendah sampai dengan jenjang yang paling tinggi. Keenam jenjang atau aspek yang dimaksud adalah:

- 1) Aspek pengetahuan merupakan aspek kognitif yang paling dasar untuk mencakup kemampuan berpikir.

- 2) Aspek pemahaman meliputi juga aspek pengetahuan tetapi aspek pemahaman lebih tinggi dari aspek pengertahanan.
- 3) Aspek penerapan meliputi aspek pemahaman dan pengetahuan tetapi aspek penerapan sebuah perbuatan mempraktekan teori, metode, dan hal lain untuk mencapai tujuan.
- 4) Aspek analisis meliputi aspek penerapan, pemahaman, dan pengetahuan sebagai serangkaian kegiatan seperti, mengurai, membedakan dan memilah sesuatu.
- 5) Aspek sintesis meliputi aspek analisis, penerapan, pemahaman, dan pengetahuan sebagai hasil akhir.
- 6) Aspek penilaian meliputi aspek sintesis, analisis, penerapan, pemahaman, dan pengetahuan meliputi pengumpulan dan pengolahan informasi.

Peningkatan pengetahuan tidak sepenuhnya diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek ini yang akhirnya menentukan sikap seseorang terhadap objek. Semakin banyak aspek positif dari objek, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

Pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan individu yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahui dengan bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tulis.

2. Hakikat Renang

a. Pengertian Renang

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, tujuan pendidikan jasmani salah satunya adalah mengembangkan ketrampilan gerak dan ketrampilan teknik serta strategi berbagai macam permainan dan olahraga akuatik (renang). Renang merupakan gerak tubuh yang dilakukan di air, gerak tubuh dalam renang gerakannya lebih kompleks menggerakkan berbagai persendian lengan, batang badan dan tungkai yang harus bergerak di air serta memiliki sifat dan karakteristik tersendiri. Dalam lingkup pendidikan, renang menjadi salah satu materi yang wajib diberikan dalam setiap jenjang pendidikan sesuai kurikulum yang sudah ada.

Banyak cara yang dilakukan oleh seorang guru dalam kegiatan pengenalan air pada anak didiknya. Menurut Suryatna (2013: 5) ada beberapa teknik dalam pengenalan air diantaranya adalah: a) Berdiri dan membasahi muka di kolam renang, b) Berjalan dikolam renang, c) Memasukkan kepala ke dalam air, d) Membuka mata di dalam air, e) Menahan dan mengeluarkan udara di dalam air, f) Melakukan aneka gerakan tubuh di air, g) Dilakukan melalui permainan, seperti: saling membasahi muka, mengambil benda di dasar kolam, bertukar tempat, dan lain-lain.

Sedangkan menurut Kamtono (2013: 5) berpendapat bahwa pengenalan air dapat dilakukan dalam bentuk permainan-permainan kecil di kolam dangkal. Permainan tersebut antara lain: a) Mengambil air dengan mulut dan menghembuskannya sampai habis, b) Memasukkan muka ke dalam air dengan

sikap jongkok, c) Latihan mengapung, d) Permainan lari, e) Permainan dengan bola, f) Permainan berlaga.

Jadi menurut pendapat di atas banyak cara yang dilakukan guru dalam kegiatan pengenalan air yaitu berupa teknik dan bentuk permainan kecil di kolam dangkal.

b. Macam- Macam Pembelajaran Gaya Renang

Pada pembelajaran renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Menurut Thomas (2007: 5) pembelajaran renang dapat dilakukan dengan 4 macam gaya yaitu *crawl* (bebas), gaya *back crawl* (punggung), gaya *breastroke* (dada) dan gaya *dolphin* atau gaya kupu-kupu. Adapun gaya renang yang diterapkan untuk pembelajaran peserta didik kelas V Sekolah Dasar terdapat tiga gaya, yaitu:

1) Gaya *Crawl* (bebas)

Gaya ini meniru cara berenang seekor binatang. Oleh sebab itu disebut juga dengan gaya *crawl* yang artinya merangkak. Pada awalnya gaya *crawl* disebut juga dengan “renang anjing” atau sering pula disebut renang harimau telungkup. Gaya *crawl* (bebas) adalah gaya berenang dengan posisi tengkurep kepala masuk di dalam air. Posisi badan lurus kaki naik turun tetapi tidak menekuk melainkan dengan posisi kaki lurus. Tangan mengayuh ke depan bergantian dan bernafas kanan atau kiri dengan menoleh kearah kanan atau kiri. Posisi muka keluar dari permukaan air. Menurut Orr dan Tyler (2008: 14) terdapat bidang-bidang pemusatan gaya *crawl* (bebas) yaitu sikap tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, Bernafas dan koordinasi gerak.

Apabila diuraikan lebih luas, keseluruhan teknik gerakan renang gaya *crawl* dibagi dalam beberapa teknik gerak yaitu sebagai berikut:

a) Posisi Tubuh

Posisi tubuh pada gaya *crawl* adalah mengapung, merentang, lurus (horizontal) dengan posisi telungkep sejajar dengan air. 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 di bawah permukaan air. Posisi tubuh dilakukan dengan rileks agar energi dapat dihemat. Sementara posisi tubuh secara horizontal sangat berguna untuk memperkecil tahanan air terhadap gerak kucuran.

b) Gerakan Lengan

Kedua lengan secara bergantian meluncurkan tubuh ke dalam air, dari mulai posisi lengan merentang lurus ke depan, posisi lengan bengkok di bawah tubuh, posisi lengan lurus ke belakang dekat paha, dan posisi lengan di atas permukaan air untuk kembali ke posisi semula. Daya gerak dari dorongan lengan harus dapat mengkover gerakan lengan yang sedang melakukan *recovery* di udara. Apabila diuraikan lebih jauh, gerakan lengan ini dapat dibagi ke dalam empat tahap yaitu: tahap masuk (*entry*), tarik (*pull*), dorong (*push*) dan pemulihan (*recovery*). Tahap *entry* dimulai pada saat tangan yang satunya melakukan akhir dari dorongan. Gerakan menarik tangan dimulai setelah semua tangan masuk ke dalam air, sampai lengan mencapai bidang vertikal di bawah tubuh. Dilanjutkan dengan gerakan dorongan sampai lengan lurus ke belakang dan tangan sampai paha.

Kemudian dilanjutkan dengan gerakan mengangkat sikut dan tangan dari air ke atas melewati kepala untuk melakukan *entry* di depan kepala.

c) Gerakan Tungkai

Tungkai bergerak ke atas dan ke bawah untuk memperluas perkenaan permukaan kaki pada waktu menekan air. Tekanan permukaan kaki terhadap air merupakan sumber kekuatan untuk menghasilkan luncuran tubuh yang lebih cepat. Gerakan tungkai dimulai dari pangkal paha secara bergantian seumpama gerakan pecut. Pertahankan kedua tungkai agar selalu lurus ketika melakukan gerakan ke atas. Pada waktu melakukan gerakan ke bawah, paha lebih dulu bergerak, diikuti oleh lutut yang lurus dan permukaan kaki bagian bawah, seperti sebuah pecut. Gerakan memecut oleh tungkai bagian bawah merupakan tahap yang paling banyak menghasilkan kekuatan 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.

d) Gerakan Pengambilan Nafas

Tuntaskan satu gerakan napas dalam satu lingkaran gerakan lengan. Tengokkan muka ke samping kiri dan kanan sisi lengan yang sedang melakukan gerakan mendorong (*push*) di bawah air, hingga mulut berada di atas permukaan air, ambillah napas dengan cepat melalui mulut, akhiri gerakan ambil napas bersamaan dengan akhir gerakan dorongan lengan di dalam air. Kembalikan muka ke dalam air dan keluarkan udara melalui mulut atau melalui mulut dan hidung secara bersamaan.

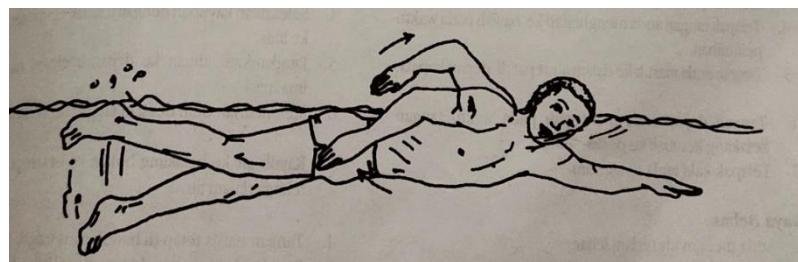
e) Koordinasi Lengan dengan Tungkai dan kaki

Gerakan koordinasi dalam gaya bebas 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 makin sedikit gerakan lengan dengan irama gerakan yang proporsional, maka akan baik luncurannya. Namun demikian, pada umumnya koordinasi gaya bebas ini dilakukan dengan tiga pukulan, artinya tiga kali gerakan tungkai, satu kali gerakan lengan.

f) Rangkaian gerakan renang Gaya *Crawl* (bebas) antara lain:

- (1) Ketika tangan kanan masuk ke dalam air dengan posisi selebar bahu dan telapak tangan menghadap ke bawah, lengan kiri dalam posisi menarik telah menyelesaikan tarikannya. Udara dari paru-paru dikeluarkan melalui mulut dan hidung dengan ritme yang tetap sehingga membentuk suatu pola pernafasan yang ritmis.
- (2) Momentum ke bawah yang ditimbulkan oleh tangan selama *recovery* menyebabkan tangan tenggelam ke bawah. Lengan dalam posisi menarik meneruskan tarikannya ke belakang dengan telapak tangan masih menghadap ke belakang.
- (3) Tangan kanan terus bergerak ke bawah secara perlahan-lahan ketika tangan yang sedang dalam posisi menarik mulai kembali mendekati garis tengah badan.
- (4) Otot-otot depressor lengan saat ini mulai berkontraksi secara aktif menekan lengan kanan ke bawah dan tangan kiri mulai mendorong ke belakang dengan kuat.
- (5) Saat lengan kiri hampir menyelesaikan dorongannya, perenang menggunakan tenaga pada kedua lengannya. Tenaga dari tangan kanan dapat diarahkan ke belakang agar menimbulkan dorongan ke depan badan.
- (6) Ketika tangan kiri menyelesaikan dorongannya, kaki kiri dalam posisi memijak ke bawah dengan kuat. Gerakan ini mengimbangi efek gerakan ke atas dari lengan yang menekan pinggul perenang.
- (7) Ketika tangan kanan menekan ke bawah, siku mulai posisi menekuk.
- (8) Posisi *elbow-up* dari lengan dalam posisi menarik mulai *recovery* dari tangan kiri.

- (9) Ketika tangan kanan hampir selesai menarik dan tangan mulai memutar pada sumbu longitudinal, udara dari paru-paru dikeluarkan ketika muka berada di dalam air.
- (10) Ketika tangan kanan telah selesai dengan gaya tarikannya dan kepala mulai memutar pada sumbu longitudinalnya, udara yang dikeluarkan semakin bertambah.
- (11) Kepala memutar ke samping, ketika dagu mulai nampak ke permukaan air, siku bergerak ke belakang. Tangan dalam posisi menarik mulai memutar dan kembali ke garis tengah badan.
- (12) Mulut perenang lebih membuka ketika volume udara yang keluar bertambah.
- (13) Tangan yang menarik tidak lagi menghadap ke belakang, tetapi membentuk sudut 45° .
- (14) Pijakan kaki kanan ke bawah, ketika lengan kanan menyelesaikan dorongannya. Posisi mulut dan hidung dikeluarkan dari permukaan air dan kembali menarik nafas.
- (15) Sebelum tangan keluar dari permukaan air, tangan diputar sehingga telapak tangan menghadap ke arah badan. Perenang membuka mulut dan mulai menarik nafas.
- (16) Jejakan ke bawah kaki kanan berakhir ketika perenang mulai menggerakkan lengan kanannya kearah depan dan fase mengambil nafas hampir selesai.
- (17) Kepala mulai memutar kembali ke arah garis tengah badan ketika *recovery* dan tangan mengayun ke arah depan.
- (18) Perenang mulai mengeluarkan udara ketika muka perenang hampir masuk semua ke dalam air. Tangan kanan pada posisi masuk ke air memulai gerakan pertama kembali. (Subagyo, 2018: 36)



Gambar 2. Gaya *Crawl* (Bebas)
(Sumber: Thomas, D.G., 2006: 115)

2) Gaya Punggung (*Back Crawl*)

Gaya punggung adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakan memutar bergantian seperti gerakan mendayung. Tungkai naik turun bergantian dengan gerakan mencambuk. Sumber tenaga

berada pada pangkal paha. Gerakan renang dalam gaya punggung mirip dengan gerakan gaya *crawl* (bebas), perbedaanya terletak pada posisi badan dan arah gerakan tangan.

Prinsip-prinsip mekanis yang mempengaruhi renang gaya punggung sama dengan prinsip-prinsip yang berlaku pada gaya gaya lain di bagian menjadi posisi badan, gerakan kaki, gerakan lengan, dan gerakan pengambilan nafas. Apabila diuraikan lebih luas, keseluruhan teknik gerakan renang gaya punggung dibagi dalam beberapa teknik gerak yaitu sebagai berikut.

a) Posisi Tubuh

Mengambang dalam posisi tubuh tidur terlentang merupakan salah satu keunggulan yang tampak dalam renang gaya punggung karena mudahnya dalam mengambil nafas. Dengan terlentang, daya apung akan lebih besar ketimbang telungkup, karena punggung manusia memiliki bidang datar lebih luas dan datar ketimbang perut dan dada. Oleh karena itu, jika anak telah bisa mempertahankan posisi tubuh terlentang di kolam renang kemampuan itu merupakan modal awal yang sangat baik untuk melakukan renang gaya punggung.

b) Gerakan Lengan

Lengan bergerak memutar secara bergantian antara lengan kanan dan kiri dengan poros putaran di bahu. Satu tarikan (*pulling*) lengan, dimulai dari gerakan menarik air di bawah permukaan, hingga lengan lurus sejajar dengan tubuh dan ujung jari muncul kembali di permukaan air dekat dengan pangkal paha. Ketika lengan muncul ke permukaan air yang disebut fase pemulihan (*recovery*),

kemudian bergantian dengan lengan yang satu lagi untuk melakukan tarikan di dalam air.

Lengan yang mulai masuk air, boleh lengan kiri atau kanan tergantung kebiasaan perenang. Jika perenang mulai memasukkan lengan kanan ke air, maka mulailah dengan jari kelingking terlebih dahulu, kemudian diikuti dengan jari-jari yang lain dalam posisi telapak tangan menghadap ke samping kanan.

c) Gerakan Kaki

Pada renang gaya punggung gerakan kaki sama dengan gaya bebas yaitu digerakkan dari pangkal paha. Peranan gerakan kaki pada gaya punggung lebih besar dalam membuat laju renangan dibandingkan dengan perananya dalam gaya bebas. Peran kaki dalam gaya punggung sebagai penyeimbang posisi tubuh.

Kaki kanan dan kiri digerakkan seperti menendang bola secara bergantian ke atas dan ke bawah. Lutut tetap rileks saat melakukan tendangan ke atas dan ke bawah. Usahakan agar tidak membuat posisi duduk yang mengakibatkan pinggul tenggelam.

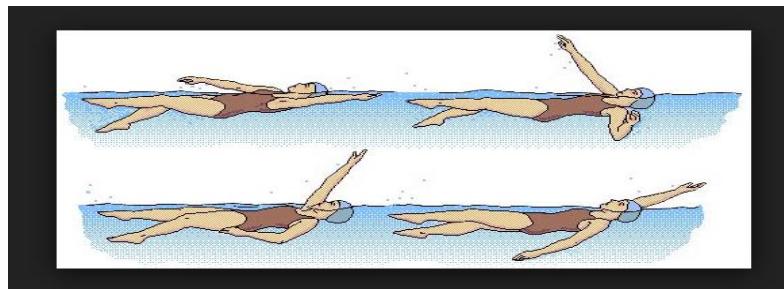
d) Koordinasi Lengan dengan Kaki

Koordinasi kaki dalam gaya punggung harus seirama dengan kemiringan posisi tubuh dan posisi lengan. Umpamanya, ketika posisi lengan kanan pada fase istirahat (berada di atas permukaan), tentu posisi tubuh miring ke arah kiri. Ketika itu pula, kaki kanan melakukan tendangan dengan melecutkan sendi lutut hingga kaki dan ujung jari sejajar dengan permukaan air. Dengan demikian, jika tangan kiri pada posisi istirahat maka kemiringan tubuh ke arah kanan. Tentu kaki kiri yang berfungsi menendang air dan dilakukan secara berulang-ulang.

e) Rangkaian gerakan Gaya Punggung antara lain:

- (1) Rangkaian dimulai dengan lengan kiri masuk ke air langsung di atas bahu dengan posisi jari kelingking masuk ke dalam air terlebih dahulu. Tangan kanan pada saat ini berada pada fase menyelesaikan proses dorongan dan mulai gerakan bergerak ke atas masuk dalam fase *recovery*.
- (2) Momentum ke bawah yang ditimbulkan oleh lengan kiri selama setengah gerakan *recovery* menyebabkan lengan dengan posisi siku lurus tenggelam masuk ke dalam air. Saat ini, posisi tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri bergerak ke atas.
- (3) Tenaga pada otot lengan mengontrol lengan kanan ketika lengan ditarik ke bawah. Lengan kanan mulai memecah permukaan air. Pada posisi ini, perenang menekuk pergelangan tangan.
- (4) Siku kiri mulai menekuk ketika lengan ditarik ke arah bawah dan samping. Pada saat ini juga, kaki kanan berada pada dasar pukulan ke bawah dan akan memulai gerakan pukulan ke atas dengan arah sudut agak diagonal.
- (5) Tarikan pada lengan kiri berlangsung secara terus menerus ketika tekukan pada siku semakin bertambah. Saat telapak tangan menarik posisinya menghadap ke belakang. Posisi lengan kanan melakukan gerakan *recovery* langsung ke atas dan kaki kanan mulai bergerak ke atas dengan sudut diagonal.
- (6) Ketika tangan kiri sudah melewati posisi bahu, tekukan siku mencapai posisi maksimum 90° . Kemudian gerakan *recovery* pada lengan mulai memutar dengan memutar telapak tangan ke arah luar dari badan.
- (7) Siku pada lengan yang mulai mendorong mulai merentang ketika tangan telah melewati bahu. *Recovery* lengan yang berada langsung di atas bahu, diputar sehingga telapak tangan langsung menghadap ke luar. Perenang menutup mulut agar tidak kemasukan air yang menetes dari lengan yang melakukan *recovery*.
- (8) Posisi tangan kiri diubah dengan mendekatkan telapak tangan ke badan dan mendorong langsung ke bawah. Lengan yang sedang melakukan proses *recovery* berjalan pada jalur verikalnya.
- (9) Pada saat ini, lengan kiri menyelesaikan dorongannya dengan siku terentang sepenuhnya dan telapak tangan turun 3-6 inchi ke bawah pinggul. Dorongan ke bawah membantu menaikkan posisi bahu.
- (10) Ketika tangan kanan masuk ke air, dengan telapak tangan menghadap ke luar, lengan kiri mulai *recovery* ke atas.
- (11) Bahu kiri keluar dari air sebelum lengan kiri melakukan recovery di luar air. Pada saat lengan kiri mulai melakukan *recovery*, tangan kanan tenggelam di air dan bersiap melakukan tarikan secara maksimal.
- (12) Tarikan dari tangan kanan dilakukan dengan siku lurus ketika tangan kiri mulai melakukan *recovery* di luar air. Kaki kiri bergerak ke bawah secara diagonal. Sekali lagi pukulan ke atas dari kaki kanan bersamaan waktunya dengan angkatan terakhir dari lengan ke luar air.

- (13) Tekukan dari lengan kanan semakin bertambah seiring dengan posisi tangan menekan ke arah samping.
- (14) Tangan kanan menggunakan dorongannya langsung ke arah belakang. Pada saat ini bahu kiri diangkat di atas air, terutama karena terbantu berputarnya posisi badan.
- (15) Lengan tangan kanan yang sedang dalam posisi menarik telah menyelesaikan tarikannya saat ini, kemudian siap untuk melakukan proses mendorong.
- (16) Ketika lengan kanan mulai dengan dorongan ke bawahnya, kaki kiri terus menjajak ke atas secara diagonal.
- (17) Posisi tangan kiri, telapak tangan menghadap ke luar. Saat tangan kiri melanjutkan gerakan *recovery*-nya tangan kanan mendorong ke belakang dan ke bawah.
- (18) Lengan kanan menyelesaikan dorongannya sedangkan tangan kiri hampir menyelesaikan *recovery*-nya. Lakukan siklus ini secara terus-menerus untuk melakukan renang gaya punggung atau *back crawl*. (Subagyo, 2018: 55)



Gambar 3. Gaya Punggung
 (sumber: <https://www.dream.co.id/sport/inilah-macam-gaya-renang-beserta-gambarnya-190731t.html>)

3) Gaya Dada (*Breaststroke*)

Gaya dada sering juga disebut renang gaya katak, sebab renang gaya katak mirip sekali dengan gerakan katak waktu berenang. Gerakan renang gaya dada pada awalnya dimulai dengan menirukan gerakan katak. Gaya ini mengadopsi tiga fase gerakan kaki yaitu diawali dengan kedua kaki pada posisi lurus, kemudian di tarik ke depan dan kedua kaki dibentangkan ke samping selebar mungkin kemudian merapatkan kembali kedua kaki dengan kuat sampai dalam posisi lurus

kembali. Apabila diuraikan lebih luas, keseluruhan teknik gerakan renang gaya dada dibagi dalam beberapa teknik gerak yaitu sebagai berikut:

a) Posisi Tubuh

Posisi tubuh dalam gaya dada hendaknya lurus merentang mendatar pada permukaan air. Kepala berfungsi mengendalikan posisi badan, diangkat sedikit lebih tinggi daripada bahu. Kedua lengan dan tangan diluruskan ke depan, dengan telapak tangan menghadap ke bawah. Kedua tungkai diluruskan ke belakang secara penuh di bawah permukaan air, sendi diluruskan ke belakang, tetapi tidak kaku dan telapak kaki menghadap ke atas.

b) Gerakan Lengan

Dari posisi luncuran telungkup dengan kedua lengan menjulur ke depan, putarkan pergelangan tangan sehingga jari tangan mengarah ke bawah. Tekuk sikuk sedikit dan arahkan jari tangan ke arah bawah dan luar. Angkatlah dagu pada saat tangan melakukan tarikan, sikut selalu lebih tinggi dari tangan dan agak membengkok mengikuti gerakan tangan. Tenaga dorongan seharusnya datang dari tarikan telapak tangan. Tarikan tangan diusahakan agar tidak pernah melebihi batas bahu. Setiap gerak menarik lengan, rata-rata dilakukan hanya setengahnya atau setengah dari gerakan lengan, apabila dilakukan secara penuh. Selanjutnya tangan ditarik ke bawah dagu untuk mengawali gerakan *recovery*. Untuk melakukan *recovery*, masukkan muka ke dalam air, dorongan dan luncurkan kedua lengan ke depan, hingga siap melakukan gerakan tangan berikutnya.

c) Gerakan Tungkai

Awal gerakan tungkai diawali dengan membengkokkan paha, lutut, dan sendi kaki untuk menarik kaki pada posisi dekat dengan pantat dan paha. Pada saat kedua kaki mendekati paha, putarkan pergelangan kaki ke luar hingga kedua ujung jari kaki menghadap keluar. Luruskan kedua lutut dan tekanlah air dengan kedua telapak kaki ke luar dan belakang hingga kedua lutut lurus ke belakang samping. Selanjutnya, rapatkan kembali kedua tungkai hingga rapat lurus horizontal pada permukaan air.

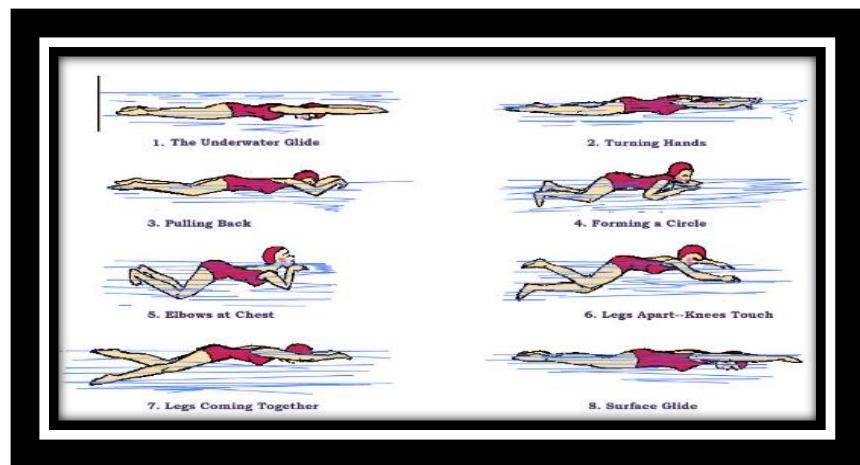
d) Gerakan Ambil Nafas

Pada saat lengan melakukan gerak menarik dari depan ke bawah dagu, doronglah dan angkatlah dagu hingga pada permukaan air untuk melakukan pengambilan nafas. Jangan lakukan angkatan kepala secara berlebihan akan tetapi hanya mendorong dan mengangkat dagu pada permukaan air. Pengambilan nafas dilakukan selama setengah detik, yaitu pada saat mulut berada di atas permukaan air. Setelah itu, masukkan kembali muka ke dalam air, sambil lengan melakukan gerak *recovery*. Tahanlah napas dan keluarkan napas selama melakukan luncuran dan awal fase gerakan tangan.

e) Gerakan Koordinasi Lengan, Tungkai dan Nafas

Dari posisi telungkup terapung, mulailah melakukan gerakan menarik lengan dan angkat dagu ke atas. Sementara lengan di tarik dan kepala diangkat, tekukkan lutut untuk melakukan gerakan *recovery* pada kaki. Pada saat yang sama lakukan pengambilan napas. Pada saat tangan melakukan rotasi di bawah dagu bahu, persendian kedua kaki sedang melakukan putaran ke arah luar, untuk melakukan persiapan dorongan kaki gaya dada. Masukkan muka ke dalam air,

pada saat meluruskan kedua lengan ke depan dan mendorongkan kaki ke belakang. Luruskan tubuh pada saat terjadi luncuran, pertahankan luncuran agak lama sambil membuang nafas.



Gambar 4. Gaya Dada (Katak)

(sumber: <https://www.dream.co.id/sport/iniyah-macam-gaya-renang-beserta-gambarnya-190731t.html>)

c. Etika Dalam Pembelajaran Renang

Etika sangat penting dalam pembelajaran renang, karena hal ini sangat erat hubungannya dengan keselamatan ketika berada di dalam kolam renang. Keselamatan jiwa anak adalah faktor yang harus diutamakan dan diperhatikan oleh seorang guru atau pelatih. Seorang guru atau pelatih harus mengetahui dan mengerti serta menerapkan etika dalam belajar renang. Dalam Suryatna (2013: 7) etika dalam berenang antara lain: mengutamakan keselamatan, minat, dan kemungkinan trauma, dan alat bantu belajar renang.

1) Mengutamakan Keselamatan

Upaya untuk menjaga keselamatan anak dapat ditinjau dari dua faktor yaitu: pembinaan dan pengawasan perilaku dan pengelolaan lingkungan. Berkenaan dengan perilaku peserta didik seseorang guru atau pelatih harus mengajarkan mengenai hal-hal yang menjadi prosedur rutin. Ketika peserta didik memasuki kolam renang, perlu dijaga keselamatannya. Hal lain yang perlu dilakukan oleh guru adalah menghitung jumlah peserta didik, baik pada awal kegiatan atau akhir kegiatan renang, menjelaskan pada peserta didik tentang tata cara masuk daerah kolam, ganti pakaian, menyimpan dan menggunakan pakaian, menjelaskan tentang sifat dan keadaan air/tempat belajar renang (sungai, laut atau kolam), serta agar tidak membawa barang berharga dalam kegiatan renang. Ketika berenang, guru perlu menunjukkan kedalaman kolam yang dapat digunakan belajar renang, mengetahui tentang kesehatan atau keadaan peserta didiknya, cara penggunaan alat bantu, menjelaskan ketentuan-ketentuan yang harus dipahami dan dilakukan oleh peserta didik, seperti anak tidak boleh berlarian di pinggir kolam, anak tidak boleh saling dorong mendorong, anak tidak boleh mengkonsumsi makanan di kolam renang, dan yang paling penting adalah pengawasan guru terhadap peserta didiknya dalam kegiatan renang.

2) Minat Dan Kemungkinan Trauma

Semua manusia sudah diperkenalkan dengan air sejak lahir oleh orang tuanya, namun demikian tidak semua orang bisa berenang. Demikian pula dengan anak-anak ada yang gemar bermain di air dan ada juga yang tidak. Hal ini mungkin terjadi karena peserta didik trauma atas kejadian yang pernah dialaminya. Di sini peran guru sangat diperlukan dalam pengembangan minat

peserta didik terhadap renang. Ciri-ciri yang berminat belajar renang ditunjukkan oleh beberapa perilaku peserta didik, seperti kehadiran atlet di kolam renang, mau berganti pakaian, berani menyentuh dan masuk ke dalam air dan lain-lain. Sebaliknya yang tidak berminat akan keliatan takut untuk menyentuh dan masuk dalam air. Untuk membangkitkan minat peserta didik, guru juga harus bisa memotivasi peserta didiknya untuk belajar renang. Pujian guru atas perilaku positif akan menjadi penghargaan dan kesan awal yang akan diingat selamanya. Hal ini menjadi dasar dalam pengembangan minat peserta didik dalam belajar renang. Hal lain yang harus diperhatikan guru adalah bahwa belajar renang harus dilakukan secara bertahap, mulai dari pengenalan air sampai kesempurnaan dalam berenang, agar peserta didik dapat merasakan kemajuannya. Peserta didik tidak akan mengalami kejemuhan dalam belajar renang. Pembelajaran renang jangan langsung diarahkan pada pembentukan pola gerak dasar atau gaya dalam berenang secara keseluruhan, karena dapat mempengaruhi minat dan kejiwaan anak seperti frustasi dan kejemuhan sebagai akibat dari monotonnya pembelajaran yang diberikan.

3) Alat Bantu Dalam Berenang

Alat bantu ini sangat berguna sebagai upaya perluasan bahan ajar sehingga waktu aktif belajar peserta didik dapat dimanfaatkan secara penuh. Alat bantu juga mempunyai manfaat yang besar pada situasi kelas yang jumlah peserta didiknya banyak. Alat bantu ini untuk menjaga keselamatan peserta didik. Alat bantu tersebut antara lain: pakaian renang, papan pelampung, bola, alat bantu kaki katak, masker dan snorkel, ikat pinggang sebagai pelampung, atau kendali, simpai atau

tali, jaring sebagai pembatas di laut, ban mobil bekas, dan kacamata. Sebagai seorang guru atau pelatih renang harus tahu dan bisa menggunakan peralatan-peralatan tersebut sesuai dengan kebutuhan dan situasi tempat yang digunakan dalam belajar renang.

d. Sarana dan Prasarana Pembelajaran Renang

Sarana dan prasarana mengajar merupakan kelengkapan guru yang harus dimiliki oleh sekolah. Dalam proses pembelajaran banyak hal yang membantu tercapainya tujuan pembelajaran salah satunya adalah sarana dan prasarana. Sarana dan prasarana mencakup alat dan fasilitas sebagai pendukung proses pembelajaran penjas khususnya pembelajaran renang di sekolah.

Menurut Suryobroto (2006: 4) sarana atau alat adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran jasmani, mudah dibawa, dipindahkan oleh pelakunya atau peserta didik. Sedangkan prasarana atau fasilitas adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yang bersifat permanen atau tidak dipindah-pindahkan.

Sedangkan Menurut Kurniawati (2014: 10) menyatakan dalam pembelajaran renang dapat menggunakan beberapa sarana dan prasarana yang bisa digunakan antara lain:

1) Kolam Renang

Menurut FINA standar ukuran kolam renang adalah panjang 50 meter, lebar 25 meter, memiliki 10, 8, dan 6 lintasan dengan jarak lintasan 2,5 meter per masing-masing lintasan.



Gambar 5. Kolam Renang
(Sumber: <https://rammaindrap.wixsite.com/kolamfikuny>)

2) Kacamata

Kacamata renang sangat penting digunakan saat di dalam air karena jika tidak memakai kacamata renang akan terasa perih dan menimbulkan iritasi pada mata serta terlihat buram akibatnya garis pada dasar kolam tidak terlihat jarak pandang menjadi dekat.



Gambar 6. Kacamata
(Sumber: <http://sport.10terbaik.com/2012/12/tips-dan-perlengkapan-renang.html>)

3) Pakaian Renang

Pakaian renang sudah didesain khusus agar mempermudah melakukan gerakan pada saat berenang dengan nyaman. Memakai pakaian yang asal-asalan saat berenang dapat mengganggu pergerakan saat renang.



Gambar 7. Pakaian Renang

(Sumber: <http://www.portalrenang.com/2014/06/perenang-pemula-kenal-perlengkapan.html>)

4) *Hand paddle*

Hand paddle adalah alat bantu untuk melatih atau drill kekuatan tangan semua gaya renang dan menambah kecepatan pada saat berenang. Cara memakainya adalah dengan memasukkan telapak tangan ke dalam *hand paddle*. Bermanfaat dalam latihan renang gaya *crawl* dan kupu-kupu.



Gambar 8. *Hand paddle*

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

5) Papan Pelampung

Papan pelampung dapat digunakan saat belajar drill kaki dan tangan pada semua gaya dalam renang. Drill kaki di lakukan dengan cara papan tersebut dipegang dengan tangan, kemudian meluncur di permukaan air dan gerakan kaki dengan gerakan kaki gaya dalam renang. Sedangkan drill tangan di lakukan dengan cara menyisipkan papan di antara paha, kemudian tangan bergerak sesuai

gaya renang. Selain itu juga dapat melatih atau membantu teknik seluncur saat di dalam air.



Gambar 9. Papan Pelampung

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

6) Kaki Katak

Kaki katak adalah salah satu alat bantu yang digunakan pada bagian kaki. Pada saat melakukan renang gaya bebas, punggung dan kupu-kupu.



Gambar 10. Kaki Katak

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

7) Penutup Kepala

Kegunaan penutup kepala adalah untuk melindungi rambut dari air kolam renang yang kurang sehat serta dapat mengurangi hambatan ketika saat berenang. Khususnya yang mempunyai rambut panjang dengan memakai penutup kepala bisa memperkecil hambatan saat berenang.



Gambar 11. Penutup Kepala
(Sumber: <https://id.bestmerchandise2.com/aka-silicon-swim-cap-topi-renang/>)

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sarana dan prasarana mempengaruhi kegiatan belajar mengajar di sekolah. Peserta didik dapat belajar dengan efektif dan menyenangkan bila suatu sekolah memenuhi kebutuhan belajar. Pentingnya peran serta sarana dan prasarana harus diperhatikan baik oleh guru maupun sekolah terutama mengenai sarana dan prasarana yang berhubungan dengan proses pembelajaran renang.

e. Pembelajaran Renang Kelas V

Berikut Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) pelajaran dalam Kurikulum 2013 yang berdasarkan Permendikbud No. 24 Tahun 2016 materi Pembelajaran renang kelas V:

Tabel 1. Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD) Pembelajaran Renang

Kompetensi Inti (KI) dan Kompetensi Dasar (KD)

Kompetensi Inti 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Dasar
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.	3.8 Memahami salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu***

Sumber: Lampiran 21. KI dan KD K-13SD-MI. PJOK

f. Pembelajaran Dasar Gerak Renang

Dengan memperhatikan keadaan dan kepentingan peserta didik, maka guru harus mengusahakan terjadinya interaksi edukatif, yaitu interaksi antara guru dengan peserta didik yang didasarkan atas nilai-nilai dan norma-norma pendidikan yang terarah pada tercapainya tujuan pendidikan. Sehubungan dengan hal tersebut di atas proses belajar mengajar perlu memperhatikan masukan instrumental yang meliputi kurikulum, program, materi, sarana dan prasarana, fasilitas, metode dan penilaian. Praktek mengajar gerak dasar renang mempunyai tujuan, yaitu agar penguasaan keterampilan gerak dengan teknik yang benar serta sesuai dengan peraturan yang ada. Untuk itu, menurut Utama (2010: 4) seorang guru harus menguasai bahan pembelajaran yang akan diajarkan.

Sebelum belajar renang dengan gaya yang sesungguhnya, terlebih dahulu perlu belajar tentang dasar-dasar renang, yaitu bagaimana cara mengatur napas ketika berada dalam air, cara mengapung, dan meluncur di air. Menurut Kurnia dalam Utama (2010: 5), teknik dasar renang yang paling penting adalah bernapas di dalam air, mengapung, dan meluncur. Pernapasan di dalam air adalah bagaimana mengatur proses pengambilan udara (menghisap udara di atas permukaan air), dan mengeluarkan udara di udara atau di dalam air. Proses pernapasan ini bukanlah hal yang mudah. Dalam proses pembelajaran, latihan ini sering membosankan. Latihan pernapasan dapat ditingkatkan dengan jalan mengatur irama pernapasan. Waktu menghirup udara dilakukan dengan cepat dan pengeluaran dapat dilakukan dengan irama lebih lambat dari pengambilan udara.

Keterampilan berikutnya adalah cara mengapung. Mengapung di air merupakan modal dasar untuk dapat berenang dengan baik. Membuat posisi badan mengapung di air perlu senantiasa diupayakan. Posisi badan mengapung dapat dibedakan menjadi tiga macam posisi. Posisi tegak, telungkup, dan telentang. Menurut Pate (1993: 313), daya apung tubuh berhubungan dengan kandungan lemak tubuh. Seorang yang memiliki kandungan lemak tubuh yang banyak memiliki daya apung yang lebih baik.

Meluncur dengan cepat adalah faktor penting yang harus diupayakan. Gerakan meluncur dapat dilakukan dengan baik apabila hambatan ke depan semakin kecil. Hambatan meluncur tergantung pada posisi badan membentuk sudut dengan permukaan air. Semakin besar sudut (mendekati 90°), semakin besar hambatan yang terjadi. Menurut Roger dalam Utama (2010: 5), tenaga untuk renang tidak sekedar untuk meluncur, tetapi juga mempertahankan daya apung. Gaya renang dapat diajarkan setelah dasar-dasar renang telah dikuasai dengan cukup baik.

Menurut Tjiang dan Tarigan, dalam Sugiyanto (2010: 5), cara-cara memberikan pelajaran gerak dasar renang diantaranya yaitu:

- 1) Pelajaran berenang di darat adalah suatu cara dimana gerakan-gerakan renang diberikan terlebih dahulu di luar kolam (di tempat kering) dengan sikap berdiri atau berbaring di lantai.
- 2) Pelajaran berenang dengan memakai alat-alat pembantu ada dua cara yaitu:
 - a) Memakai pancing (Hengelmethode). Setelah pelajaran di darat selesai pada umumnya dimulailah pelajaran dengan alat-alat pembantu diantaranya pancing.

- b) Memakai alat-alat pengapung. Alat-alat yang digunakan untuk pengapung adalah berupa papan, kaleng yang diisi dengan udara, sayap diisi udara, gabus.
- 3) Metode wajar (Naturlicher Schwimmunterricht), adalah pelajaran berenang dimana gerak keseluruhan, gerak sewajarnya, yang disesuaikan kepada anak dan yang diberikan dalam bentuk permainan.

Thomas dalam Sugiyanto (2010: 5) menyatakan bahwa perenang pemula sebaiknya pertama-tama diajarkan tentang cara mengapung. Hal ini disebabkan karena gaya renang yang paling sukar hanya terdiri dari dua macam teknik dasar: Pertama mengapung dan kedua tambahkan ayunan mendorong yang dapat membuat badan bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain.

Mengajar gerak dasar renang bagi yang belum dapat berenang sama sekali, untuk anak kecil maupun orang dewasa harus memperhatikan beberapa prinsip:

- 1) Prinsip psikologis, adalah suatu prinsip yang berhubungan dengan faktor-faktor kejiwaan. Manusia terdiri dari jiwa dan raga atau rohani dan jasmani. Di dalam faktor kejiwaan itu terdapat beberapa unsur yang harus ada dan berkembang terus untuk bisa belajar berenang dengan baik dan cepat. Adapun unsur-unsur tersebut adalah: unsur kesenangan, unsur keberanian, unsur percaya pada diri sendiri, unsur keuletan.
- 2) Prinsip pertumbuhan, dengan memperhatikan pertumbuhan dimana anakduduk di kelas dapat merugikan pertumbuhan sehingga berlatih renang dapat merupakan suatu cara untuk menghilangkan dan mengurangi gangguan-gangguan sebagai akibat duduk terlalu lama di kelas. Serta rangsang dingin yang diberikan oleh air mempunyai pengaruh yang baik bagi tubuh.

3) Prinsip praktis, berenang, bisa dilakukan kapan saja, tidak mengenal waktu, bisa dilakukan pada pagi hari, siang hari, maupun sore hari serta dapat dilakukan secara perorangan maupun berkelompok (Sugiyanto, 2010: 5-6).

g. Pembelajaran Dasar Gerak Renang Dengan Bermain/Modifikasi

Keberhasilan dalam suatu pembelajaran di sekolah ditentukan oleh beberapa faktor antara lain lain: peserta didik, guru, metode pembelajaran, sarana dan prasarana, lingkungan, dan suasana pembelajaran. Pembelajaran gerak dasar renang pun tidak terlepas dari faktor-faktor tersebut dalam keberhasilan pembelajarannya, kesungguhan dan partisipasi peserta didik sangat diperlukan agar berhasil dalam pembelajaran, peran guru juga berpengaruh terhadap keberhasilan pembelajaran, dalam hal menyampaikan materi, metode pembelajaran, dan memfasilitasi peserta didik. Banyak hambatan yang dialami oleh peserta didik dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar renang, diantaranya: rasa takut terhadap air, kedalaman, tenggelam, suasana pembelajaran yang kurang kondusif, pembelajaran yang membosankan karena drilling terus menerus dan sebagainya. Salah satu pendekatan pembelajaran dengan suasana yang menggembirakan dan menyenangkan adalah bermain.

Agar peserta didik mampu melakukan dasar gerak renang dengan baik dan benar, harus dilakukan dengan latihan yang sistematis dan terpogram. Seorang guru harus mampu memilih metode pembelajaran yang mudah dipelajari dan dipahami oleh peserta didik, salah satunya dengan menggunakan model dalam bentuk bermain. Metode yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan dasar gerak renang yaitu dengan permainan sederhana dengan model bermain

yang mengarah ke gerakan untuk melakukan teknik-teknik dasar dalam berenang.

Oleh karena itu pemberian bantuan di dalam proses belajar mengajar yang berupa kegiatan memodifikasi dalam bentuk permainan yang terprogram dan disusun secara sistematis.

Menurut Sumarman (2011: 98), menggunakan teknik bermain bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) renang secara umum khususnya dalam dasar gerak dan cara renang yang benar ditinjau secara anatomic, memperbaiki sikap dasar gerak serta meningkatkan motivasi peserta didik terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Tujuan khusus dalam bermain di pembelajaran dasar gerak renang adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak, dan percepatan gerak peserta didik, serta meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian dalam melakukan gerakan renang.

Dalam tahap pertama (pengenalan air) pembelajaran dasar gerak renang bagi peserta didik Sekolah Dasar, dapat menggunakan permainan sebagai media penyampaian materi. Permainan dibagi menjadi 2, yaitu permainan tanpa alat dan menggunakan alat. Agar peserta didik tidak bosan dalam pelajaran dasar gerak renang, maka diperkenankan menggunakan cara mengajar dengan permainan. Cara ini lebih efektif dalam pencapaian hasil didik.

- 1) Permainan yang pertama yaitu tanpa alat, misalnya empat atau lima peserta didik saling berpegangan, salah satu peserta didik memberikan tebakan dengan memainkan jarinya di dalam air dan teman yang disuruh untuk menebak harus menyelam kolam untuk melihat tangannya.
- 2) Kemudian yang kedua yaitu permainan dengan alat yaitu salah satu permainan yang cara bermainnya dengan alat, misalnya bola, pertama peserta didik dibagi menjadi dua kelompok sama rata kemudian setiap

kelompok harus berusaha memasukkan, yaitu dengan cara menempelkan bola ketepi kolam yang sudah ditentukan. Saat mengumpam kepada temannya, peserta didik tersebut tidak boleh berjalan hanya diam ditempat dan langsung melemparkan keteman sekelompoknya. Bagi kelompok yang paling banyak memasukkan bola, atau menempelkan, maka kelompok tersebut yang menang, permainan ini dapat diistilahkan seperti olahraga polo air, bedanya apabila polo air menggunakan gawang dan cara bermainnya berenang tetapi pada permainan ini boleh jalan, karena kondisi kolam juga yang dangkal. (Hambali, 2006: 15)

h. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Ada beberapa karakteristik anak di usia Sekolah Dasar yang perlu diketahui para guru, agar lebih mengetahui keadaan peserta didik khususnya di tingkat Sekolah Dasar. Sebagai guru harus dapat menerapkan metode pengajaran yang sesuai dengan keadaan siswanya maka sangatlah penting bagi seorang pendidik mengetahui karakteristik siswanya. Selain karakteristik yang perlu diperhatikan kebutuhan peserta didik.

Anak Sekolah Dasar merupakan anak dengan kategori banyak mengalami perubahan yang sangat drastis baik mental maupun fisik. Usia anak Sekolah Dasar yang berumur antara 11-12 tahun memiliki tiga jenis perkembangan antara lain:

1) Perkembangan Fisik Peserta Didik Sekolah Dasar

Mencakup pertumbuhan biologis misalnya, pertumbuhan otak, otot dan tulang. Pada usia 10 tahun baik laki-laki maupun perempuan tinggi dan berat badannya bertambah kurang lebih 3,5 kg. Namun setelah usia remaja yaitu 12-13 tahun anak perempuan berkembang lebih cepat daripada laki-laki (Sumantri: 2005).

a. Segi Fisik

1. Mereka mulai menyadari dirinya secara fisik dan perbedaan sex mulai kelihatan.
 2. Pertumbuhan tubuhnya mulai lambat.
 3. Waktu reaksinya semakin bagus.
 4. Koordinasi menjadi baik.
 5. Mereka kelihatan sehat dan kokoh.
 6. Pertumbuhan tungkai lebih cepat daripada badan bagian atas.
 7. Paru-paru hampir berbentuk secara penuh.
 8. Laki-laki dan wanita mulai kelihatan perbedaannya dalam kekuatan dan keterampilan.
- b. Segi Mental
1. Mereka menyenangi bentuk kegiatan kompetitif.
 2. Lebih tertarik pada permainan dengan bola dan air.
 3. Lebih tertarik pada permainan beregu.
 4. Belum mengenal masalah kesehatan.
 5. Waktu perhatian/konsentrasi lebih panjang.
 6. Mereka sangat memikirkan kelompoknya dan menghargai prestasinya.
 7. Sebagian cepat putus asa apabila gagal, sukar untuk disuruh mencoba kembali.
 8. Merasa suda besar (dewasa).
 9. Kemampuan membaca lebih baik, menghargai waktu, sehingga senang apabila segala sesuatu tepat waktu.
- c. Segi Sosial dan Perasaan

1. Rasa sosial dan perasaanya sesuai dengan pertumbuhan fisiknya.
2. Reaktif terhadap komentar dan kata-kata serta mudah terpancing.
3. Sangat kritis pada tindakan orang dewasa.
4. Siswa putra tidak begitu suka pada siswa putri, sedangkan siswa putri mulai menaruh perhatian kepada teman prianya yang lebih tua.
5. Mereka senang apabila dianggap oleh kelompoknya, bangga dengan prestasinya dan benci pada kegagalan atau berbuat salah.
6. Mereka akan bekerja keras apabila dapat dorongan dari orang dewasa.
7. Kerjasama meningkat terutama pada siswa putra. (Seifert dan Haffung, 2007).

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu:

1. Makruf Hidayat (2017) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Kelas IV dan V di SD N se-Gugus 1 Kecamatan Wates Terhadap Olahraga Renang dengan jumlah responden kelas IV 162 siswa dan kelas V 171 siswa. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan siswa SD kelas IV dan V di SD Negeri se- Gugus 1 Kecamatan Wates terhadap olahraga renang berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,11% (17 siswa), kategori “rendah” sebesar 29,43% (98 siswa), kategori “sedang” sebesar 34,53% (115 siswa), kategori “tinggi” sebesar 24,92% (83 siswa), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 6,01% (20 siswa).

2. Ananto Dwi Laksono (2018) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Parangtritis Tentang Permainan Bola Voli dengan jumlah responden 24 siswa. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pengetahuan siswa SD kelas V SD Negeri 2 Parangtritis tentang permainan bola voli berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 12% (3 siswa), “rendah” sebesar 4% (1 siswa), “sedang” sebesar 28% (7 siswa), “tinggi” sebesar 56% (14 siswa), dan “sangat tinggi” sebesar 0% (0 siswa).

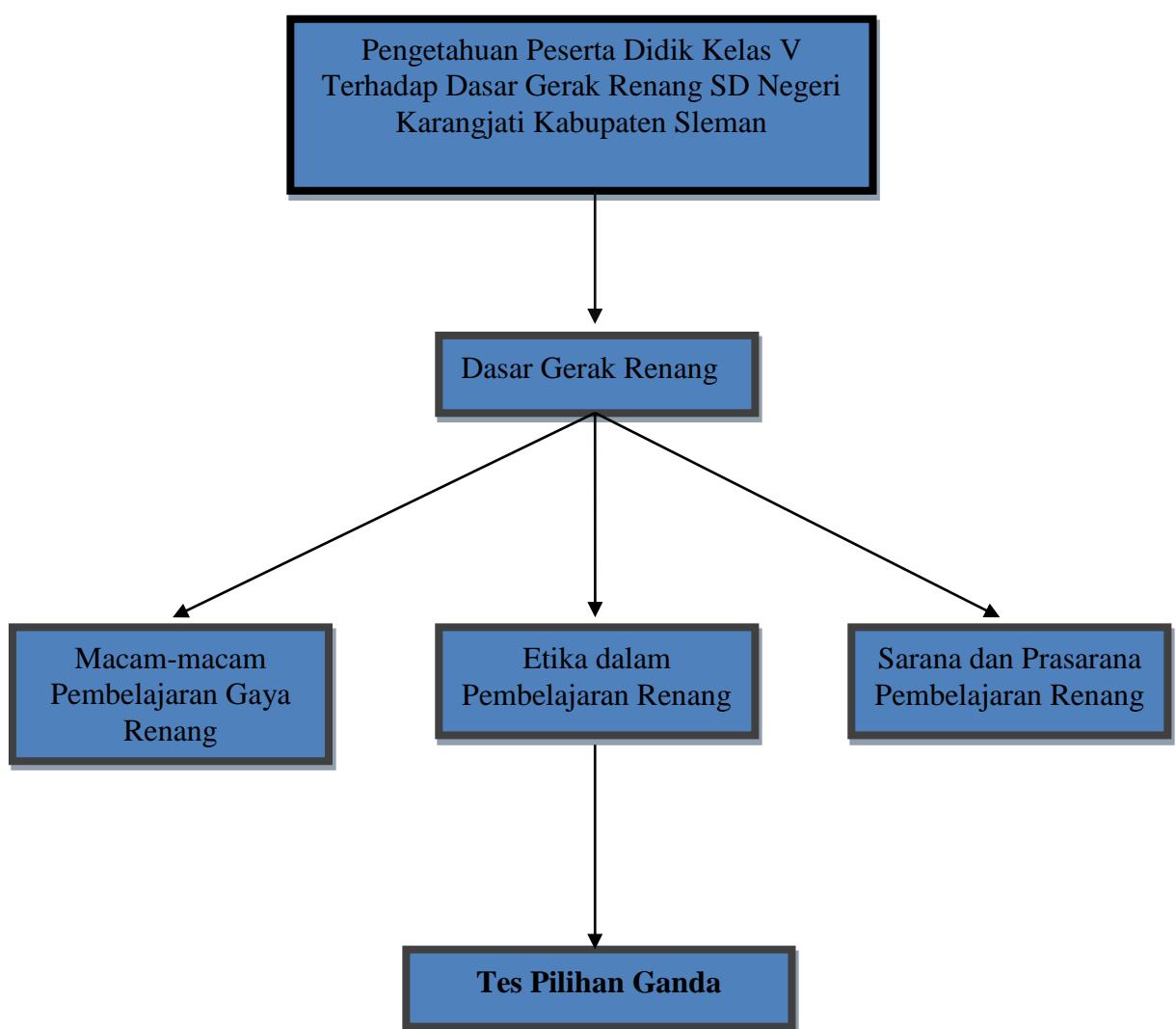
C. Kerangka Berpikir

Dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), guru kurang memperhatikan pemberian materi berupa teori yang mengacu pada aspek pengetahuan tentang materi yang ada dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), khususnya dasar gerak renang. Hal ini dikarenakan terbatasnya tingkat pengetahuan guru. Pembelajaran penjas bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik agar memiliki tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik. Namun sangat disayangkan jika pendidik kurang memperhatikan aspek pengetahuan ketika proses pembelajaran di sekolah berlangsung dan peserta didik hanya mendapat teori yang hanya sebagai pengantar atau sepintas materi tentang renang secara umum.

Sedangkan untuk praktik ke kolam renang belum dilakukan karena jarak sekolah ke kolam renang cukup jauh dan kurangnya guru pendamping. Akibatnya pengetahuan peserta didik mengenai dasar gerak renang kurang maksimal. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki tujuan yang ideal

dan bersifat menyeluruh, yaitu menyangkut tentang tiga aspek pendidikan, yaitu aspek kognitif, afektif dan psikomotor.

Dalam penelitian ini untuk mengetahui tingginya tingkat pengetahuan peserta didik kelas V SD N Karangjati terhadap dasar gerak renang, dilakukan dengan menggunakan instrument penelitian berupa tes pilihan ganda. Dari tes tersebut diketahui hasil yang akan diklasifikasikan menurut kategori tertentu sesuai tingkat pengetahuan terhadap dasar gerak renang. Kemudian pada akhirnya akan disimpulkan tingginya tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman.





Diketahui Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap
Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten
Sleman

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Arikunto (2006: 139), penelitian deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan dan menginterpretasikan keadaan atau status fenomena yang ada berupa bentuk, aktivitas, karakteristik, perubahan, hubungan, kesamaan, dan perbedaan antara fenomena yang satu dengan fenomena lainnya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda. Dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan kepada peserta didik kelas V SD Negeri Karangjati yang beralamat di Jalan Plosokuning Raya Ploso Kuning II, Minomartani, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret-April 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2011: 135) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian disimpulkan. Sedangkan menurut Arikunto (2006: 36) populasi adalah keseluruhan subjek

penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua peserta didik kelas V SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman yang berjumlah 29 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono, (2014: 116) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*/penelitian populasi. Berdasarkan hal tersebut, maka sampel dalam penelitian ini adalah semua peserta didik kelas V SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman yang berjumlah 29 siswa. Adapun rincian sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman

No.	Kelas	Sub		Jumlah
		Laki-laki	Perempuan	
1.	V	17	12	29

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman. Definisinya yaitu segala sesuatu yang diketahui peserta didik kelas V SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman yang didapat melalui penginderaan atau interaksi terhadap dasar gerak renang yang diukur menggunakan tes objektif yang berupa soal pilihan ganda yang meliputi: macam-macam pembelajaran gaya renang, etika pembelajaran renang, sarana dan prasarana pembelajaran renang.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini pertama dibuat oleh peneliti mengacu pada kajian pustaka di Bab II, kemudian setelah itu dilakukan validasi kepada ahli. Arikunto (2006: 69), menyatakan bahwa instrumen penelitian adalah alat bantu atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes pilihan ganda. Responden tinggal memilih salah satu jawaban yang telah disediakan.

Menurut Mahmud (2011: 156) tes adalah rangkaian pertanyaan atau seperangkat tugas yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Lebih lanjut menurut Mahmud (2011: 186) tolak ukur penggunaan alat tes sebagai instrumen pengumpul data dalam suatu penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Objektif, yaitu hasil yang dicapai dapat menggambarkan keadaan yang sebenarnya tentang tingkat kemampuan seseorang, baik berupa pengetahuan maupun keterampilan.
- b. Cocok, yaitu alat yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam rangka menjawab masalah penelitian.
- c. Valid, yaitu memiliki derajat kesesuaian, terutama isi dan konstraknya, dengan kemampuan suatu kelompok yang ingin diukur.
- d. Reliabel, yaitu derajat kekonsistennan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut.

Menurut Arikunto (2010: 167) menjelaskan langkah-langkah cara dalam penyusunan tes, urutan langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

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

Penilaian dalam instrumen tes pilihan ganda (*multiple choice*) pada penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Komponen-komponen instrumen sebagai alat pengumpulan data disajikan berupa kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Pengetahuan Pembelajaran Renang

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir	Jumlah
Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman	1. Macam-Macam Pembelajaran Gaya Renang	a. Gaya <i>Crawl</i> (Bebas) b. Gaya Punggung c. Gaya Dada	1,2,3,4,5,6 7,8,9,10, 11,12 13,14,15,16,17,18	6 6 6
	2. Etika Dalam Pembelajaran Renang	a. Induk Organisasi di Indonesia b. Federasi Internasional c. Hal yang dilakukan sebelum berenang d. Yang harus dilakukan saat pertama kali berenang di tempat baru e. Etika di kolam renang f. Hal yang dilakukan saat terjadi kram	19,20,21, 22,23,24	6
	3. Sarana dan Prasarana Pembelajaran Renang	a. Perlengkapan yang tidak dibutuhkan dalam berlatih renang b. Fungsi kacamata renang c. Fungsi Kaki Katak d. Pemasangan Papan sentuh pengukur waktu e. Jarak panjang kolam renang yang memenuhi standar f. Fungsi papan yang digunakan untuk melakukan loncatan <i>start</i>	25, 26, 27, 27,28, 29,30	6
Jumlah				30

2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan sebuah proses pengadaan data untuk keperluan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data siswa kelas V di SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman.
- b. Peneliti menyebarkan instrumen kepada responden.
- c. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian.
- d. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan.

F. Uji Coba Instrumen

Sebelum digunakan pengambilan data, bentuk akhir dari instrumen yang telah disusun perlu di uji cobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Menurut Arikunto (2006: 92), tujuan diadakannya uji coba untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian yang berupa tes obyektif dan mengetahui validitas dan realibilitas instrumen. Sebelum uji coba, peneliti melakukan validasi/*expert judgment*. Dosen ahli dalam penelitian ini yaitu Ibu Nursita Utami, M.Or. Uji coba dilaksanakan di SD Negeri 1 Kintelan Yogyakarta dengan subjek berjumlah 28 siswa. Uji validitas dan reliabilitas hasil uji coba data diolah menggunakan bantuan *software SPSS versi 20 for Windows*. Untuk mengetahui apakah instrumen baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Validitas

Menurut Arikunto (2010: 96) “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Analisis butir dengan mengorelasikan skor antara skor butir dan fakta yang ada yaitu rumus korelasi *Product Moment* (Suharsimi Arikunto, 2010: 46). Nilai r_{xy} yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* pada tabel pada taraf signifikansi 5%. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ 0,374 maka item tersebut dinyatakan valid. Berdasarkan hasil uji coba, didapatkan butir soal yang berjumlah 28 dinyatakan valid dan butir soal yang berjumlah 2 dinyatakan tidak valid, karena r hitung $\leq r$ tabel. Analisis butir soal dalam angket ini menggunakan rumus *Person Product Moment*.

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}.$$

(Sugiono, 2012: 356)

Keterangan:

r_{xy}	: koefisien korelasi <i>product moment</i>
$\sum x$: jumlah skor butir
$\sum y$: jumlah skor total
n	: jumlah responden
$(\sum x)(\sum y)$: jumlah perkalian skor butir dengan skor total
$(\sum x)^2$: jumlah kuadrat soal
$(\sum y)^2$: jumlah kuadrat skor total

Berdasarkan hasil uji coba instrumen, didapatkan 2 soal yang dinyatakan gugur karena nilai r hitung lebih kecil dari r tabel. Soal nomor 8 dan 17 dinyatakan tidak valid, sehingga 2 soal tersebut tidak dapat dipakai. Selebihnya sebanyak 28 soal dinyatakan valid. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Validitas Instrumen

No.	Butir	r hitung	r table	Keterangan
1	Butir 01	0,520	0,374	Valid
2	Butir 02	0,738	0,374	Valid
3	Butir 03	0,771	0,374	Valid
4	Butir 04	0,798	0,374	Valid
5	Butir 05	0,798	0,374	Valid
6	Butir 06	0,785	0,374	Valid
7	Butir 07	0,738	0,374	Valid
8	Butir 08	0,368	0,374	Tidak Valid
9	Butir 09	0,738	0,374	Valid
10	Butir 10	0,586	0,374	Valid
11	Butir 11	0,738	0,374	Valid
12	Butir 12	0,558	0,374	Valid
13	Butir 13	0,599	0,374	Valid
14	Butir 14	0,482	0,374	Valid
15	Butir 15	0,494	0,374	Valid
16	Butir 16	0,624	0,374	Valid
17	Butir 17	0,314	0,374	Tidak Valid
18	Butir 18	0,636	0,374	Valid
19	Butir 19	0,433	0,374	Valid
20	Butir 20	0,772	0,374	Valid
21	Butir 21	0,937	0,374	Valid
22	Butir 22	0,813	0,374	Valid
23	Butir 23	0,823	0,374	Valid
24	Butir 24	0,687	0,374	Valid
25	Butir 25	0,429	0,374	Valid
26	Butir 26	0,852	0,374	Valid
27	Butir 27	0,673	0,374	Valid
28	Butir 28	0,495	0,374	Valid
29	Butir 29	0,698	0,374	Valid
30	Butir 30	0,574	0,374	Valid

Tabel 5. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Setelah Uji Coba

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir	Jumlah
Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman	a. Macam-Macam Pembelajaran Gaya Renang	a. Gaya <i>Crawl</i> (Bebas) b. Gaya Punggung c. Gaya Dada	1,2,3,4,5, 6 7,8,9,10, 11 12,13,14, 15,16	6 5 5
	b. Etika Dalam Pembelajaran Renang	a. Induk Organisasi di Indonesia b. Federasi Internasional c. Hal yang dilakukan sebelum berenang d. Yang harus dilakukan saat pertama kali berenang di tempat baru e. Etika di kolam renang f. Hal yang dilakukan saat terjadi kram	17,18,19, 20,21,22	6
	c. Sarana dan Prasarana	a. Perlengkapan yang tidak dibutuhkan dalam berlatih renang b. Fungsi Kacamata c. Fungsi Kaki Katak d. Pemasangan Papan sentuh pengukur waktu e. Jarak panjang kolam renang yang memenuhi standar f. Fungsi papan yang digunakan untuk melakukan loncatan start	23,24,25, 26,27,28	6
Jumlah				28

2. Uji Reliabilitas

Menurut Suharsimi Arikunto (2016: 41), Reliabilitas artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan. Reliabilitas menunjukkan pada suatu pengertian

bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpulan data karena instrumen tersebut sudah baik. Dalam uji reliabilitas ini butir soal yang diujikan hanyalah butir soal yang valid saja, bukan semua butir soal yang diuji cobakan. Apabila diperoleh angka negatif, maka diperoleh korelasi yang negatif. Ini menunjukkan adanya kebalikan urutan. Indeks korelasi tidak pernah lebih dari 1,00.

Hasil skornya diukur korelasinya antar skor jawaban pada butir pertanyaan yang sama dengan bantuan komputer *Statistical program for society science* (SPSS), dengan fasilitas *Cronbach Alpha* (α). Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Cronbach Alpha* $> 0,60$. Hasil uji coba instrumen menunjukkan hasil 0,959. Hasil tersebut lebih besar dari 0,60. Maka instrumen penelitian dinyatakan Reliabel. Rumus *Cronbach Alpha*, sebagai berikut.

$$r_{11} = \frac{(k)}{(k-1)} \frac{(1 - \sum \sigma b^2)}{\sigma^2 t}$$

Keterangan:

r_{11} : reliabilitas instrumen

k : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal

$\sum \sigma b^2$: jumlah varian butir

$\sigma^2 t$: varian total

Pengambilan sampel sebagai uji coba angket dan sebagai perhitungan pada uji validitas serta uji reliabilitas dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri 1 Kintelan Kota Yogyakarta yang termasuk ke dalam populasi. Jumlah sampel uji

coba sebesar 28 responden. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,959	30

G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif kuantitatif. Penghitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif persentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, piktogram, perhitungan mean, modus, median, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data perhitungan rata-rata, *standar deviasi*, dan persentase (Sugiyono, 2011: 120).

Memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Kategori tersebut terdiri atas tiga kriteria, yaitu: tinggi, sedang, rendah. Dasar penentuan kemampuan tersebut adalah menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian. Pengkategorian tersebut menggunakan Mean dan Standar Deviasi, mengacu pada Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan penilaian acuan norma (PAN) dalam skala sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Olahraga Renang

No	Interval	Kategori
1.	$M + 1,5 SD < X$	Sangat Tinggi
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Tinggi

3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Rendah
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Rendah

(Azwar, 2010: 163)

Keterangan:

X = Skor akhir

M = *Mean*

SD = *Standar Deviasi*

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

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sudijono, 2006: 58)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Waktu, Tempat, dan Subjek Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman. Waktu penelitian dilakukan pada tanggal 21 Maret 2020. Subjek dari penelitian ini adalah siswa kelas V SD Negeri Karangjati yang berjumlah 29.

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Deskripsi data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan hasil-hasil pengumpulan data yaitu tentang jawaban responden atas instrument pilihan ganda yang diberikan kepada responden untuk mengukur bagaimanakah tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD N Karangjati Kabupaten Sleman. Data untuk mengidentifikasi menggunakan instrumen pilihan ganda yang terdiri dari 28 pernyataan yang terbagi dalam tiga faktor, yaitu; (1) Faktor Macam-macam Pembelajaran Gaya Renang, (2) Etika Dalam Pembelajaran Renang, (3) Sarana dan Prasarana Pembelajaran Renang.

Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis dengan menggunakan teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase menggunakan bantuan komputer progam SPSS versi *20 for windows*. Dari analisis data tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD N Karangjati Kabupaten Sleman, diperoleh skor terendah (*minimum*) 10, skor tertinggi (*maximum*) 24, rata-rata (*mean*) 19,72, simpangan baku (*std. Deviation*) 3,261. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman

<i>Statistic</i>	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	19,72
<i>Std. Deviation</i>	3,26
<i>Minimum</i>	10
<i>Maximum</i>	24

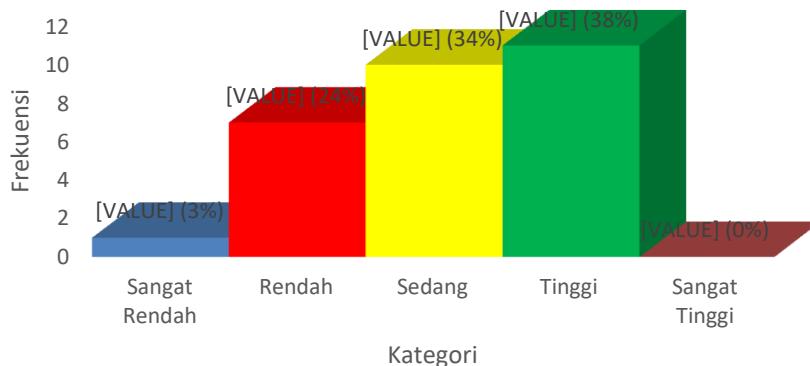
Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD N Karangjati Kabupaten Sleman adalah sebagai berikut.

Tabel 9. Deskripsi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase (%)
1	24,53 < X	Sangat Tinggi	0	0%
2	21,34 - 24,53	Tinggi	11	38%
3	18,13 - 21,33	Sedang	10	34%
4	14,93 - 18,12	Rendah	7	24%
5	X ≤ 14,92	Sangat Rendah	1	3%
Jumlah			29	100%

Apabila ditabelkan dalam bentuk histogram, maka data Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman adalah sebagai berikut.

Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman



Gambar 12. Histogram Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman.

Berdasarkan tabel dan histogram di atas menunjukkan bahwa Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman yang berada pada kategori sangat rendah sebesar 3%, kategori rendah sebesar 24%, kategori sedang sebesar 34%, kategori tinggi sebesar 38%, dan kategori sangat tinggi 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 19,72 dan persentase terbanyak terletak pada kategori tinggi, maka Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman masuk ke dalam kategori tinggi.

Rincian mengenai tingkat pengetahuan peserta didik V SD Negeri Karangjati terhadap dasar gerak renang berdasarkan faktor; (1) Faktor Macam-macam Pembelajaran Gaya Renang, (2) Etika Dalam Pembelajaran Renang, (3) Sarana dan Prasarana Pembelajaran Renang.

1. Pengetahuan Terhadap Faktor Macam-macam Pembelajaran Gaya Renang

Minat peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berdasarkan faktor macam-macam pembelajaran gaya renang diperoleh skor terendah (*minimum*) 4, skor tertinggi (*maximum*) 14, rata-rata (*mean*) 11,10, simpangan baku (*std. Deviation*) 2,469. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 10. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan terhadap Faktor Macam-macam Pembelajaran Gaya Renang

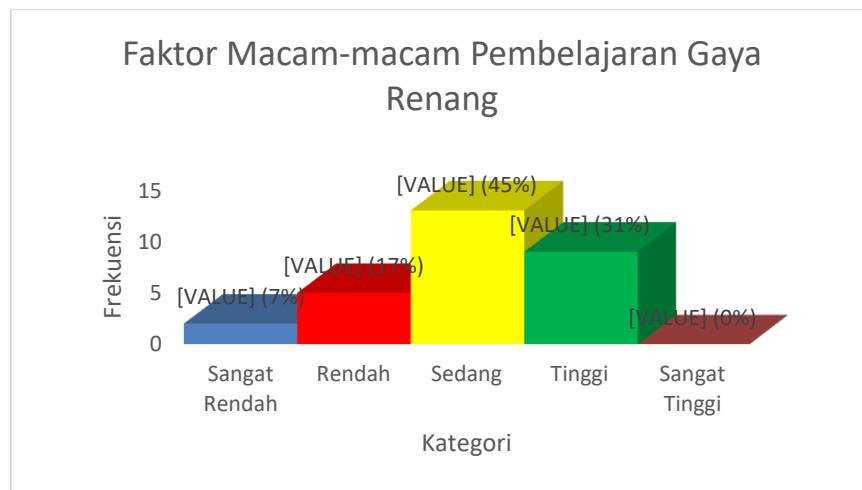
Statistic	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	11,10
<i>Std. Deviation</i>	2,43
<i>Minimum</i>	4
<i>Maximum</i>	14

Apabila ditampilkan dalam bentuk dsitribusi frekuensi, maka data tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berdasarkan faktor macam-macam pembelajaran gaya renang adalah sebagai berikut:

Tabel 11. Deskripsi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Macam-macam Pembelajaran Gaya Renang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase (%)
1	14,74 < X	Sangat Tinggi	0	0%
2	12,33 - 14,74	Tinggi	9	31%
3	9,90 - 12,32	Sedang	13	45%
4	7,47 - 9,89	Rendah	5	17%
5	X ≤ 7,46	Sangat Rendah	2	7%
Jumlah			29	100%

Apabila ditabelkan dalam bentuk histogram, maka data tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berdasarkan faktor macam-macam pembelajaran gaya renang adalah sebagai berikut.



Gambar 13. Historam Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Macam-macam Pembelajaran Gaya Renang

Berdasarkan tabel dan histogram di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman terhadap berdasarkan faktor macam-macam pembelajaran gaya renang yang berada pada kategori sangat rendah sebesar 7%, kategori sangat rendah sebesar 17%, kategori sedang sebesar 45%, kategori tinggi sebesar 31%, dan kategori sangat tinggi 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 11,10 dan frekuensi terbesar pada kategori sedang, maka Tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berdasarkan faktor macam-macam pembelajaran gaya renang masuk ke dalam kategori sedang.

2. Pengetahuan terhadap Faktor Etika Dalam Pembelajaran Renang

Tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berdasarkan faktor etika dalam pembelajaran renang diperoleh skor terendah (*minimum*) 2, skor tertinggi (*maximum*) 6, rata-rata (*mean*) 4,79, simpangan baku (*std. Deviation*) 1,082. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 12. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan terhadap Faktor Etika Dalam Pembelajaran Renang

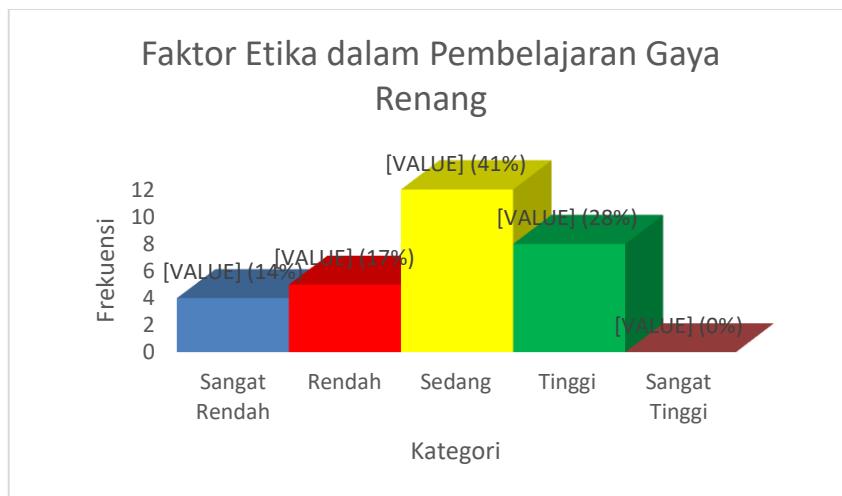
Statistic	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	4,79
<i>Std. Deviation</i>	1,06
<i>Minimum</i>	2
<i>Maximum</i>	6

Apabila ditampilkan dalam bentuk dsitribusi frekuensi, maka data tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman faktor etika dalam pembelajaran renang adalah sebagai berikut:

Tabel 13. Deskripsi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Etika Dalam Pembelajaran Renang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	6,39 < X	Sangat Tinggi	0	0%
2	5,33 - 6,39	Tinggi	8	28%
3	4,27 - 5,32	Sedang	12	41%
4	3,21 - 4,26	Rendah	5	17%
5	X ≤ 3,20	Sangat Rendah	4	14%
Jumlah			29	100%

Apabila ditabelkan dalam bentuk histogram, maka diperoleh Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karanfjati Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Etika Dalam Pembelajaran Renang sebagai berikut:



Gambar 14. Historam Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karanfjati Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Etika Dalam Pembelajaran Renang

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berdasarkan faktor etika dalam pembelajaran renang yang berada pada kategori sangat rendah sebesar 14%, kategori rendah sebesar 17%, kategori sedang sebesar 41%, kategori tinggi sebesar 28%, dan kategori sangat tinggi 0%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 4,79 dan frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, maka Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berdasarkan faktor etika dalam olahraga renang masuk ke dalam kategori sedang.

3. Pengetahuan terhadap Faktor Sarana dan Prasarana Pembelajaran Renang

Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berdasarkan faktor sarana dan prasarana pembelajaran renang diperoleh skor terendah (*minimum*) 2, skor tertinggi (*maximum*) 5, rata-rata (*mean*) 3,83, simpangan baku (*std. Deviation*) 0,759. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 14. Deskripsi Statistik Tingkat Pengetahuan terhadap Faktor Sarana dan Prasarana Pembelajaran Renang

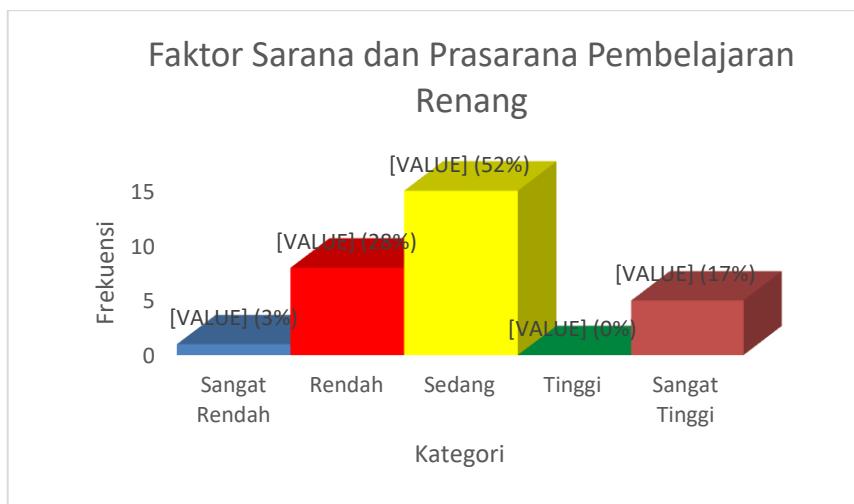
<i>Statistic</i>	
<i>N</i>	29
<i>Mean</i>	3,83
<i>Std. Deviation</i>	0,75
<i>Minimum</i>	2
<i>Maximum</i>	5

Apabila ditampilkan dalam bentuk dsitribusi frekuensi, maka tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berdasarkan faktor sarana dan prasarana adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Deskripsi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Sarana dan Prasarana Pembelajaran Renang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Percentase (%)
1	4,95 < X	Sangat Tinggi	5	17%
2	4,21 - 4,95	Tinggi	0	0%
3	3,46 - 4,20	Sedang	15	52%
4	2,72 - 3,45	Rendah	8	28%
5	X ≤ 2,71	Sangat Rendah	1	3%
Jumlah			29	100%

Apabila ditabelkan dalam bentuk histogram, maka data tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berdasarkan faktor sarana dan prasarana adalah sebagai berikut:



Gambar 15. Histogram Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas V Terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman Berdasarkan Faktor Sarana dan Prasarana Pembelajaran Renang

Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berdasarkan faktor sarana dan prasarana yang berada pada kategori sangat rendah sebesar 3%, kategori rendah sebesar 8%, kategori sedang sebesar 15%, kategori tinggi sebesar 0%, dan kategori sangat tinggi 17%. Sedangkan berdasarkan nilai rata-rata yaitu 3,83 dan persentase terbesar pada kategori sedang, maka Tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berdasarkan faktor sarana dan prasarana masuk ke dalam kategori sedang.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman yang diungkap dengan tes pilihan ganda dan terbagi dalam tiga faktor, yaitu faktor macam-macam pembelajaran gaya renang, etika dalam pembelajaran renang, dan sarana dan prasarana pembelajaran renang. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berada pada kategori tinggi. Tingkat pengetahuan paling besar yaitu pada kategori tinggi sebesar 38%. Artinya ada 11 peserta didik dari jumlah keseluruhan 29 peserta didik mempunyai pengetahuan yang tinggi terhadap dasar gerak renang. Berikutnya diikuti pada kategori sedang yaitu sebesar 34%, artinya ada 10 peserta didik dari jumlah keseluruhan 29 peserta didik mempunyai pengetahuan yang cukup terhadap dasar gerak renang.

Hasil analisis dari setiap faktor yaitu faktor pengetahuan terhadap macam-macam pembelajaran gaya renang paling tinggi pada kategori sedang sebesar 31%, faktor pengetahuan terhadap etika dalam pembelajaran renang paling tinggi pada kategori sedang yaitu sebesar 41% dan faktor pengetahuan terhadap sarana dan prasarana paling tinggi pada kategori sedang yaitu sebesar 52%. Pengetahuan siswa yang satu dengan yang lainnya tidaklah sama, hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Soekidjo Natoatmodjo (2007: 35) Faktor-faktor yang

mempengaruhi tingkat pengetahuan ialah umur, pendidikan, paparan media massa, sosial ekonomi (pendapat), hubungan sosial, dan pengalaman.

Berdasarkan hasil analisis data secara keseluruhan, diperoleh bahwa sebagian besar siswa mempunyai pengetahuan tinggi, namun setelah dirinci ternyata dari masing-masing faktor sebagian besar mempunyai kategori sedang. Pada faktor pembelajaran macam-macam gaya renang, ada 9 anak (31%) pada kategori tinggi, dan sisanya 17% kategori rendah serta 7% pada kategori sangat rendah. pada faktor etika dalam pembelajaran gaya renang, 41% pada kategori sedang, kemudian 28% pada katgori tinggi, dan sisanya 17% pada kategori rendah serta 14% pada kategori sangat rendah. Pada faktor sarana dan prasarana pembelajaran renang, frekuensi terbanyak sebesar 52% pada kategori sedang, kemudian sebesar 28% pada kategori rendah, 17% pada kategori sangat tinggi, dan 3% pada kategori sangat rendah. ternyata dari masing-masing faktor jawaban responden cukup beragam.

Pada faktor macam-macam gaya renang, setelah terbanyak adalah kategori sedang, selanjutnya 31% pada kategori tinggi. Pada faktor etika dalam pembelajaran renang setelah terbanyak kategori sedang kemudian 28% juga pada kategori tinggi. Pada faktor sarana dan prasarana pembelajaran renang, setelah paling banyak pada kategori sedang, kemudian 28% pada kategori rendah, namun di sisi lain ada 17% pada kategori sangat tinggi. Ragamnya jawaban pada tiap-tiap faktor ini menyebabkan tingkat pengetahuan siswa secara keseluruhan sebagian besar adalah tinggi. Hal ini dikarenakan pada tiap faktor ada beberapa siswa yang mempunyai kategori tinggi maupun sangat tinggi setelah pada kategori sedang.

Namun demikian, perlu kiranya pembelajaran renang pada peserta didik kelas V SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman lebih ditingkatkan lagi, terutama mengenai pengetahuan tentang renang beserta hal-hal yang berhubungan dengan renang. Dengan demikian, Pengetahuan peserta didik kelas V SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman baik secara keseluruhan maupun secara masing-masing faktor akan semakin tinggi atau baik.

D. Keterbatasan Hasil Penelitian

Kendatipun peneliti sudah berusaha keras memenuhi segala kebutuhan yang dipersyaratkan, bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kerendahan. Beberapa kelemahan dan kerendahan yang dapat dikemukakan di sini antara lain:

1. Sulitnya mengetahui kesungguhan responden dalam mengerjakan tes. Usaha yang dilakukan untuk memperkecil kesalahan yaitu dengan memberi gambaran tentang maksud dan tujuan penelitian ini.
2. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil tes sehingga dimungkinkan adanya unsur rendah objektif dalam pengisian tes. Selain itu dalam pengisian tes diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
3. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran tes penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa, tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat tinggi” 0%, “tinggi” 38%, “sedang” 34%, “rendah” 24%, “sangat rendah” 4%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Implikasi pada penelitian ini adalah penyajian beberapa soal yang berkaitan dengan materi dasar pembelajaran renang yang kurang padat dalam tingkat pengetahuan peserta didik Kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar materi tersebut lebih membantu dalam meningkatkan tingkat pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman.

C. Saran

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi pada pengetahuan peserta didik kelas V terhadap dasar gerak renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman.
2. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Bustanol. (2013). *Pengembangan Gerak Dasar Renang Untuk Anak Sekolah Dasar*.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- David G Thomas, MS. (2000). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raya Grafido Persada.
- David G Thomas, MS. (2006). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raya Grafido Persada.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hambali. (2006). *Hakikat Pembelajaran Gerak Dasar Renang*. Diambil dari: <http://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikatpendidikanjasmani/re> nang/. Diakses pada tanggal 23 Januari 2020.
- Hidayat, Syarif. (2013). *Teori dan Prinsip Pendidikan*. Tangerang: PT Pustaka Mandiri.
- Kurniasari, Pratik. (2013). *Kemampuan Renang Gaya Crawl Siswa Kelas V SD Negeri 1 Purbasari Kabupaten Purbalingga Dalam Menempuh Jarak 25 meter*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Laksono, A.D. (2018). *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas V SD Negeri 2 Parangtritis Tentang Permainan Bola Voli*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lawan, G.G. (2015). *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV dan V SD Negeri 4 Wates, Kulon Progo Tentang Peraturan Permainan Bola Voli Mini*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Nurhidayat, Makruf. 2017. *Tingkat Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Kelas IV dan V di SD N se-Gugus 1 Kecamatan Wates Terhadap Olahraga Renang*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pane, A., & Dasopang, M.D. (2017). *Belajar dan pembelajaran*. Fitrah: Jurnal Kajian Ilmu-Ilmu Keislaman, 3(2), 333-352.

Prastowo, Andi. (2015). *Menyusun Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Tematik Terpadu Implementasi Kurikulum 2013 untuk SD/MI*. Jakarta: Prenadamedia Group.

Pujiastuti, Irma. *Ranah Penilaian Kognitif* Diambil dari:
www.academia.edu/6351932/RANAH_PENILAIAN_KOGNITIF. pada 30 April 2020

Ruang Lingkup Program Pengajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. 2019. Diakses dari repository.upi.edu pada 26 Desember 2019.

Saryono. 2011. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, VOL.12, No. 11. Yogyakarta: FIK UNY.

Sismadiyanto & Susanto, E. (2008). *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.

Subagyo. (2017). *Pendidikan Olahraga Renang Dalam Perspektif Aksiologi*. Yogyakarta: LPPM UNY.

Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*. Yogyakarta: LPPM UNY.

Suryatna, Emat. & Suherman, Adang. (2004). *Renang Kompetitif*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.

Susanto, Ermawan. 2014. *Pembelajaran Akuatik Prasekolah Mengenalkan Olahraga Air Sejak Dini*. Yogyakarta: UNY Press

Utama, Bandi, AM. (2010): *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Bermain untuk Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Yunitaningrum, Wiwik. (2013). *Ketrampilan Gaya Bebas (Crawl) Dalam Olahraga Renang Pada Mahasiswa Penjaskes UNTAN Angkatan 2013*. Diakses dari:
http://repository.upi.edu/19742/4/s_pgsd_penjas_1102225_chapter2.pdf
pada 26 Desember 2019.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Uji Coba dari Fakultas



Lampiran 2. Instrumen Uji Coba Penelitian

INSTRUMEN UJI COBA **TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V** **TERHADAP DASAR GERAK RENANG**

Nama :
Kelas :
Sekolah :

1. Gerakan kaki, paha, dan lutut lurus adalah teknik renang gaya.....
 - a. *Crawl*
 - b. Dada
 - c. Kupu-kupu
 - d. Punggung
2. Pengambilan napas pada renang gaya *crawl* ke arah.....
 - a. Bawah
 - b. Atas
 - c. Samping
 - d. Depan
3. Pandangan mata saat renang gaya *crawl* ke.....
 - a. Bawah
 - b. Atas
 - c. Samping
 - d. Depan
4. Fungsi gerakan tungkai yang utama pada renang gaya *crawl* adalah.....
 - a. Bergerak maju
 - b. Stabilisator
 - c. Penghambat gerakan
 - d. Meluruskan renang
5. Renang jarak jauh gaya *crawl* sebaiknya dilakukan dengan pukulan lengan sebelum pengambilan napas sebanyak.....
 - a. 2 kali
 - b. 4 kali
 - c. 6 kali
 - d. 8 kali
6. Saat melakukan dayungan gerakan telapak tangan gaya *crawl* menghadap ke arah.....
 - a. Atas dan bawah

- b. Samping
 - c. Depan
 - d. Belakang
7. Posisi punggung menghadap ke permukaan air, gerakan kaki dan tangan serupa dengan renang gaya *crawl*, tetapi dengan posisi tubuh terlentang di permukaan air merupakan renang gaya.....
- a. Punggung
 - b. Dada
 - c. Kupu-kupu
 - d. *Crawl*
8. Pandangan mata dalam renang gaya punggung menghadap ke.....
- a. Bawah
 - b. Samping kanan
 - c. Atas
 - d. Samping kiri
9. Pada gerakan dayungan lengan pada gaya punggung, yang keluar terlebih dahulu dari permukaan air adalah.....
- a. Telapak tangan
 - b. Jari kelingking
 - c. Punggung tangan
 - d. Ibu jari
10. Posisi badan pada saat renang gaya punggung adalah.....
- a. Menelungkup
 - b. Terlentang
 - c. Miring ke kanan
 - d. Miring ke kiri
11. Membuat sikap datar dan lurus pada badan saat melakukan gerakan renang gaya punggung, maka posisi kepala harus.....
- a. Menunduk melihat kaki
 - b. Tegak pandangan ke atas
 - c. Diangkat dari permukaan air
 - d. Menoleh ke kanan dan ke kiri
12. Kesulitan utama dalam melakukan renang gaya punggung terletak pada.....
- a. Gerakan tungkai
 - b. Gerakan lengan
 - c. Sikap badan
 - d. Pernafasan
13. Posisi badan bungkuk sehingga tampak sejajar dengan permukaan air, lalu kedua belah tangan diluruskan dan mengapit telinga adalah teknik renang gaya.....
- a. *Crawl*
 - b. Dada
 - c. Kupu-kupu
 - d. Punggung

14. Pada saat menekuk lutut pada gerakan renang gaya dada dilakukan dengan.....
- Lambat
 - Agak cepat
 - Cepat
 - Terputus
15. Pada gerakan koordinasi lengan dan tungkai gaya dada dilakukan dengan cara.....
- Bersama-sama
 - Bergantian
 - Lengan mulai dulu kemudian diikuti tungkai
 - Tungkai mulai dulu kemudian diikuti lengan
16. Dalam olahraga renang yang dimaksud dengan renang gaya dada adalah.....
- Posisi badan terlentang
 - Gerakan kaki naik turun secara bergantian
 - Gerakan kaki seperti katak
 - Gerakan tangan bersama-sama digerakkan ke muka di atas air dan dikembalikan ke belakang secara serempak
17. Pukulan kaki mencambuk pada renang gaya dada dilakukan dengan.....
- Lambat
 - Agak cepat
 - Cepat
 - Gerakan terputus
18. Cara bernapas ketika berenang gaya dada adalah....
- Mengambil napas melalui mulut, kemudian dikeluarkan melalui hidung
 - Mengambil napas di dalam air
 - Menghirup udara di dalam air
 - Membawa kantung plastic untuk bernapas
19. Induk organisasi renang di Indonesia adalah....
- PBSI
 - PSSI
 - PRSI
 - PELTI
20. Federasi olahraga renang internasional adalah....
- AFC
 - FIFA
 - FINA
 - WBF
21. Sebelum berenang, sebaiknya melakukan.....
- Mandi
 - Makan yang banyak
 - Gerakan pemanasan
 - Tidur

22. Saat pertama kali berenang di tempat baru yang harus dilakukan adalah.....
- Langsung masuk kolam
 - Berenang sendirian
 - Makan sebelum berenang
 - Kenali dulu daerah yang akan digunakan dalam berenang
23. Menerapkan etika di kolam renang harus memperhatikan.....
- Keselamatan
 - Kenyamanan
 - Ketertiban
 - Keamanan
24. Jika pada saat berenang terjadi kram pada kaki hal yang dilakukan, kecuali.....
- Jangan panik
 - Berteriak
 - Dibiarkan saja dan terus berenang
 - Melambaikan tangan
25. Perlengkapan yang tidak dibutuhkan dalam berlatih renang adalah.....
- Kacamata renang
 - Kaki katak
 - Penutup kepala
 - Sepatu olahraga
26. Kacamata renang digunakan dengan tujuan.....
- Memaksimalkan gerakan lengan
 - Meminimalkan gerakan lengan
 - Mencegah iritasi mata
 - Mencegah alergi
27. Fungsi dari kaki katak sebagai alat bantu dalam berenang, mempunyai fungsi.....
- Membantu dalam renang gaya dada
 - Bergerak lebih cepat
 - Tidak mudah tenggelam
 - Posisi badan agar *stream line* (sejajar permukaan air)
28. Dalam perlombaan international, papan sentuh pengukur waktu dipasang di kedua sisi dinding kolam bagian.....
- Meja panitia
 - Pinggir kolam
 - Star* dan *finish*
 - Pagar kolam
29. Jarak panjang kolam renang yang memenuhi standar adalah.....
- 150 m
 - 110 m
 - 100 m
 - 50 m

30. Papan yang digunakan oleh perenang untuk melakukan loncatan *start* digunakan.....
- a. Balok *start*
 - b. Papan *start*
 - c. Meja *start*
 - d. Pengukur

No. Butir	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	Total
1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	21	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	25
3	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	29	
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	28	
10	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	12	
11	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	
12	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	29	
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	26	
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	27	
17	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	13		
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29	
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	30	
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	29	

24	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	29
26	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	13
27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	28
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	29
TOTAL																												684	

Lampiran 3. Hasil Uji Coba Penelitian

Lampiran 4. Uji Validasi

Item-Total Statistics

	<i>Scale Mean if Item Deleted</i>	<i>Scale Variance if Item Deleted</i>	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	<i>Squared Multiple Correlation</i>	<i>Cronbach's Alpha if Item Deleted</i>
BUTIR1	24,00	56,000	0,520	.	0,958
BUTIR2	23,93	55,624	0,738	.	0,957
BUTIR3	24,00	54,593	0,771	.	0,956
BUTIR4	23,96	54,851	0,798	.	0,956
BUTIR5	23,96	54,851	0,798	.	0,956
BUTIR6	24,00	54,519	0,785	.	0,956
BUTIR7	23,93	55,624	0,738	.	0,957
BUTIR8	23,89	57,655	0,368	.	0,959
BUTIR9	23,93	55,624	0,738	.	0,957
BUIR10	24,00	55,630	0,586	.	0,958
BUTIR11	23,93	55,624	0,738	.	0,957
BUTIR12	23,89	56,914	0,558	.	0,958
BUTIR13	24,00	55,556	0,599	.	0,958
BUTIR14	23,96	56,480	0,482	.	0,959
BUTIR15	24,00	56,148	0,494	.	0,959
BUTIR16	23,93	56,143	0,624	.	0,958
BUTIR17	23,96	57,369	0,314	.	0,960
BUTIR18	24,04	55,073	0,636	.	0,957
BUTIR19	23,93	57,032	0,433	.	0,959
BUTIR20	24,07	53,995	0,772	.	0,956
BUTIR21	24,04	53,295	0,937	.	0,955
BUTIR22	24,11	53,507	0,813	.	0,956
BUTIR23	24,04	53,962	0,823	.	0,956
BUTIR24	24,11	54,321	0,687	.	0,957
BUTIR25	24,00	56,519	0,429	.	0,959
BUTIR26	24,00	54,148	0,852	.	0,956
BUTIR27	24,04	54,851	0,673	.	0,957
BUTIR28	24,11	55,581	0,495	.	0,959
BUTIR29	24,04	54,702	0,698	.	0,957
BUTIR30	24,04	55,443	0,574	.	0,958

Lampiran 5. Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
0,959	0,959	30

Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian



Lampiran 7. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN PENELITIAN
TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V
TERHADAP DASAR GERAK RENANG

Nama :
Kelas :
Sekolah :

1. Gerakan kaki, paha, dan lutut lurus adalah teknik renang gaya.....
 - a. *Crawl*
 - b. Dada
 - c. Kupu-kupu
 - d. Punggung
2. Pengambilan napas pada renang gaya *crawl* ke arah.....
 - a. Bawah
 - b. Atas
 - c. Samping
 - d. Depan
3. Pandangan mata saat renang gaya *crawl* ke.....
 - a. Bawah
 - b. Atas
 - c. Samping
 - d. Depan
4. Fungsi gerakan tungkai yang utama pada renang gaya *crawl* adalah.....
 - e. Bergerak maju
 - a. Stabilisator
 - b. Penghambat gerakan
 - c. Meluruskan renang
5. Renang jarak jauh gaya *crawl* sebaiknya dilakukan dengan pukulan lengan sebelum pengambilan napas sebanyak.....
 - a. 2 kali
 - b. 4 kali
 - c. 6 kali
 - d. 8 kali
6. Saat melakukan dayungan gerakan telapak tangan gaya *crawl* menghadap ke arah.....
 - a. Atas dan bawah
 - b. Samping
 - c. Depan

- d. Belakang
7. Posisi punggung menghadap ke permukaan air, gerakan kaki dan tangan serupa dengan renang gaya *crawl*, tetapi dengan posisi tubuh terlentang di permukaan air merupakan renang gaya.....
 - e. Punggung
 - f. Dada
 - a. Kupu-kupu
 - b. *Crawl*
 8. Pada gerakan dayungan lengan pada gaya punggung, yang keluar terlebih dahulu dari permukaan air adalah.....
 - e. Telapak tangan
 - a. Jari kelingking
 - b. Punggung tangan
 - c. Ibu jari
 9. Posisi badan pada saat renang gaya punggung adalah.....
 - a. Menelungkup
 - b. Terlentang
 - c. Miring ke kanan
 - d. Miring ke kiri
 10. Membuat sikap datar dan lurus pada badan saat melakukan gerakan renang gaya punggung, maka posisi kepala harus.....
 - a. Menunduk melihat kaki
 - b. Tegak pandangan ke atas
 - c. Diangkat dari permukaan air
 - d. Menoleh ke kanan dan ke kiri
 11. Kesulitan utama dalam melakukan renang gaya punggung terletak pada.....
 - a. Gerakan tungkai
 - b. Gerakan lengan
 - c. Sikap badan
 - d. Pernafasan
 12. Posisi badan bungkuk sehingga tampak sejajar dengan permukaan air, lalu kedua belah tangan diluruskan dan mengapit telinga adalah teknik renang gaya.....
 - a. *Crawl*
 - b. Dada
 - c. Kupu-kupu
 - d. Punggung
 13. Pada saat menekuk lutut pada gerakan renang gaya dada dilakukan dengan.....
 - a. Lambat
 - b. Agak cepat
 - c. Cepat
 - d. Terputus

14. Pada gerakan koordinasi lengan dan tungkai gaya dada dilakukan dengan cara.....
 - a. Bersama-sama
 - b. Bergantian
 - c. Lengan mulai dulu kemudian diikuti tungkai
 - d. Tungkai mulai dulu kemudian diikuti lengan
15. Dalam olahraga renang yang dimaksud dengan renang gaya dada adalah.....
 - a. Posisi badan terlentang
 - b. Gerakan kaki naik turun secara bergantian
 - c. Gerakan kaki seperti katak
 - d. Gerakan tangan bersama-sama digerakkan ke muka di atas air dan dikembalikan ke belakang secara serempak
16. Cara bernapas ketika berenang gaya dada adalah.....
 - a. Mengambil napas melalui mulut, kemudian dikeluarkan melalui hidung
 - b. Mengambil napas di dalam air
 - c. Menghirup udara di dalam air
 - d. Membawa kantung plastic untuk bernapas
17. Induk organisasi renang di Indonesia adalah.....
 - a. PBSI
 - b. PSSI
 - c. PRSI
 - d. PELTI
18. Federasi olahraga renang internasional adalah.....
 - a. AFC
 - b. FIFA
 - c. FINA
 - d. WBF
19. Sebelum berenang, sebaiknya melakukan.....
 - a. Mandi
 - b. Makan yang banyak
 - c. Gerakan pemanasan
 - d. Tidur
20. Saat pertama kali berenang di tempat baru yang harus dilakukan adalah.....
 - a. Langsung masuk kolam
 - b. Berenang sendirian
 - c. Makan sebelum berenang
 - d. Kenali dulu daerah yang akan digunakan dalam berenang
21. Menerapkan etika di kolam renang harus memperhatikan.....
 - a. Keselamatan
 - b. Kenyamanan
 - c. Ketertiban
 - d. Keamanan
22. Jika pada saat berenang terjadi kram pada kaki hal yang dilakukan, kecuali.....
 - a. Jangan panik
 - b. Berteriak

- c. Dibiarkan saja dan terus berenang
 - d. Melambaikan tangan
23. Perlengkapan yang tidak dibutuhkan dalam berlatih renang adalah.....
- a. Kacamata renang
 - b. Kaki katak
 - c. Penutup kepala
 - d. Sepatu olahraga
24. Kacamata renang digunakan dengan tujuan.....
- a. Memaksimalkan gerakan lengan
 - b. Meminimalkan gerakan lengan
 - c. Mencegah iritasi mata
 - d. Mencegah alergi
25. Fungsi dari kaki katak sebagai alat bantu dalam berenang, mempunyai fungsi.....
- a. Membantu dalam renang gaya dada
 - b. Bergerak lebih cepat
 - c. Tidak mudah tenggelam
 - d. Posisi badan agar *stream line* (sejajar permukaan air)
26. Dalam perlombaan international, papan sentuh pengukur waktu dipasang di kedua sisi dinding kolam bagian.....
- a. Meja panitia
 - b. Pinggir kolam
 - c. *Star* dan *finish*
 - d. Pagar kolam
27. Jarak panjang kolam renang yang memenuhi standar adalah.....
- a. 150 m
 - b. 110 m
 - c. 100 m
 - d. 50 m
28. Papan yang digunakan oleh perenang untuk melakukan loncatan *start* digunakan.....
- a. Balok *star*
 - b. Papan *start*
 - c. Meja *start*
 - d. Pengukur waktu

Lampiran 8. Data Penelitian

No. Butir	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	jml 1	17	18	19	20	21	22	jml 2	23	24	25	26	27	28	jml 3	Total	
1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	13	1	1	1	1	1	1	6	1	1	0	0	1	1	4	23		
2	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	12	1	1	1	1	1	1	6	1	1	0	1	1	0	4	22	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	14	1	1	1	1	1	1	6	1	1	0	1	1	0	4	24	
4	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	9	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	0	1	0	4	19	
5	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	12	1	1	1	1	1	1	0	5	1	1	0	0	1	1	4	21
6	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	7	1	1	1	1	0	1	5	1	1	1	0	1	0	4	16	
7	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	11	1	1	1	1	0	1	5	1	1	0	1	1	0	4	20	
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	14	1	1	1	1	1	0	5	1	1	0	1	1	0	4	23	
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	14	1	1	1	1	1	1	6	1	1	1	0	1	0	4	24	
10	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	13	1	1	1	1	1	1	0	5	1	1	0	1	1	0	4	22
11	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	12	1	1	1	1	1	0	1	5	1	1	0	0	1	0	3	20
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	14	1	1	1	1	1	0	1	5	1	1	0	1	1	0	4	23
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	14	1	1	1	1	0	1	5	1	1	0	0	1	0	3	22	
14	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	11	1	1	1	1	0	0	3	1	1	0	0	1	0	3	17	
15	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	12	1	1	1	1	1	0	1	5	1	1	0	1	1	0	4	21
16	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	9	1	1	1	1	1	1	6	1	1	0	0	1	0	3	18	
17	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	4	1	1	1	1	1	0	0	4	0	0	0	1	0	1	2	10
18	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	12	1	1	1	1	1	0	0	4	1	1	0	0	1	0	3	19
19	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	8	1	1	1	1	1	0	5	1	1	0	1	0	0	3	16
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	13	1	1	1	1	1	0	0	4	1	1	1	1	1	0	5	22

21	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	12	1	1	1	1	1	6	1	1	1	0	1	0	4	22	
22	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	11	1	1	1	1	1	6	1	1	1	0	1	0	4	21	
23	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	10	1	1	1	0	1	1	5	1	1	0	1	1	1	5	20
24	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	12	1	1	1	1	1	0	5	1	1	1	1	1	0	5	22
25	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	8	1	0	1	1	0	4	1	1	0	0	1	0	3	15	
26	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	8	0	0	1	1	0	0	2	1	1	0	1	1	1	5	15
27	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	10	1	1	1	0	1	0	4	1	1	1	1	1	0	5	19
28	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	10	0	0	1	1	0	1	3	1	1	0	0	1	0	3	16
29	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	13	1	0	1	0	0	1	3	0	1	1	0	1	1	4	20
TOTAL																													549			

Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN SLEMAN
DINAS PENDIDIKAN

SD NEGERI KARANGJATI

Alamat : Jln. Plosokuning Raya No. 63 Minomartani, Ngaglik, Sleman 55581 Telp. (0274) 4531365/2836771
email : karangjati_sdn@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 035/SDKJ/SKet/IV/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Karangjati Minomartani, Ngaglik, Sleman, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : SAFRULY NUR AZIZAH
NIM : 16604221038
Program Studi : PGSD Penjas - S1
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan kegiatan Penelitian / Pra Survey / Uji Validitas / PKL dengan judul : **TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS V TERHADAP DASAR GERAK RENANG SD NEGERI KARANGJATI KABUPATEN SLEMAN**. yang dilaksanakan pada tanggal 23 Maret 2020 s/d 25 April 2020.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, 30 April 2020
Kepala Sekolah



Drs. Moh. Faizin
Pembina Tingkat I, IV/b
NIP. 19610817 198202 1 001

Lampiran 10. Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA			
Nama Mahasiswa : Sapriy Nur Afirah NIM : 16604221038 Program Studi : PGSD Penjas Jurusan : POR Pembimbing : Hedi Ardiyanto H, M.Or.		Tanda tangan Dosen Pembimbing	
No.	Tanggal	Pembahasan	
1.	5-12-2019	Pengajuan Proposal Skripsi	
2.	16-12-2019	Revisi BAB I, II, III	
3.	22-12-2019	Revisi BAB I, II, III	
4.	21-1-2020	Revisi BAB I, II, III	
5.	30-1-2020	Revisi BAB I, II	
6.	4-2-2020	Revisi BAB III	
7.	14-2-2020	Surat Pengantar Validasi	
8.	19-2-2020	Revisi BAB IV, V	
9.	25-2-2020	Revisi BAB I, II, III, IV, V	
10.	27-4-2020	Melengkapi Lampiran	
11.	29-5-2020	Revisi Daftar Tabel dan Daftar Pustaka	
12.	3-6-2020	Pengajuan Sidang	

Mengetahui
 Koord. Prodi PGSD Penjas.

 Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.
 NIP. 19670701 199412 1 001

Lampiran 11. Surat Keterangan Dosen Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281, Telp.(0274) 513092,586168

Nomor : 13.a/PGSD Penjas/I/2020

Lamp : 1 Bendel

Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Bapak Hedi Ardiyanto H., M.Or.**

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Yogyakarta

Diberitahukan dengan hormat, bahwa dalam rangka membantu mahasiswa dalam menyusun TAS, dimohon kesediaan Bapak untuk menjadi pembimbing penulisan TAS Saudara :

Nama : Safruly Nur Azizah

NIM : 16604221038

Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV dan V terhadap Dasar Gerak Renang SD Negeri Karangjati Kabupaten Sleman

Bersama ini pula kami lampirkan proposal penulisan TAS yang telah dibuat oleh mahasiswa yang bersangkutan, topik/judul tidaklah mutlak. Sekiranya kurang sesuai, mohon kiranya diadakan pemberahan sehingga tidak mengurangi makna dari masalah yang diajukan.

Atas perhatian dan kesediaaan Bapak disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 27 Januari 2020
Koord. Prodi PGSD Penjas.

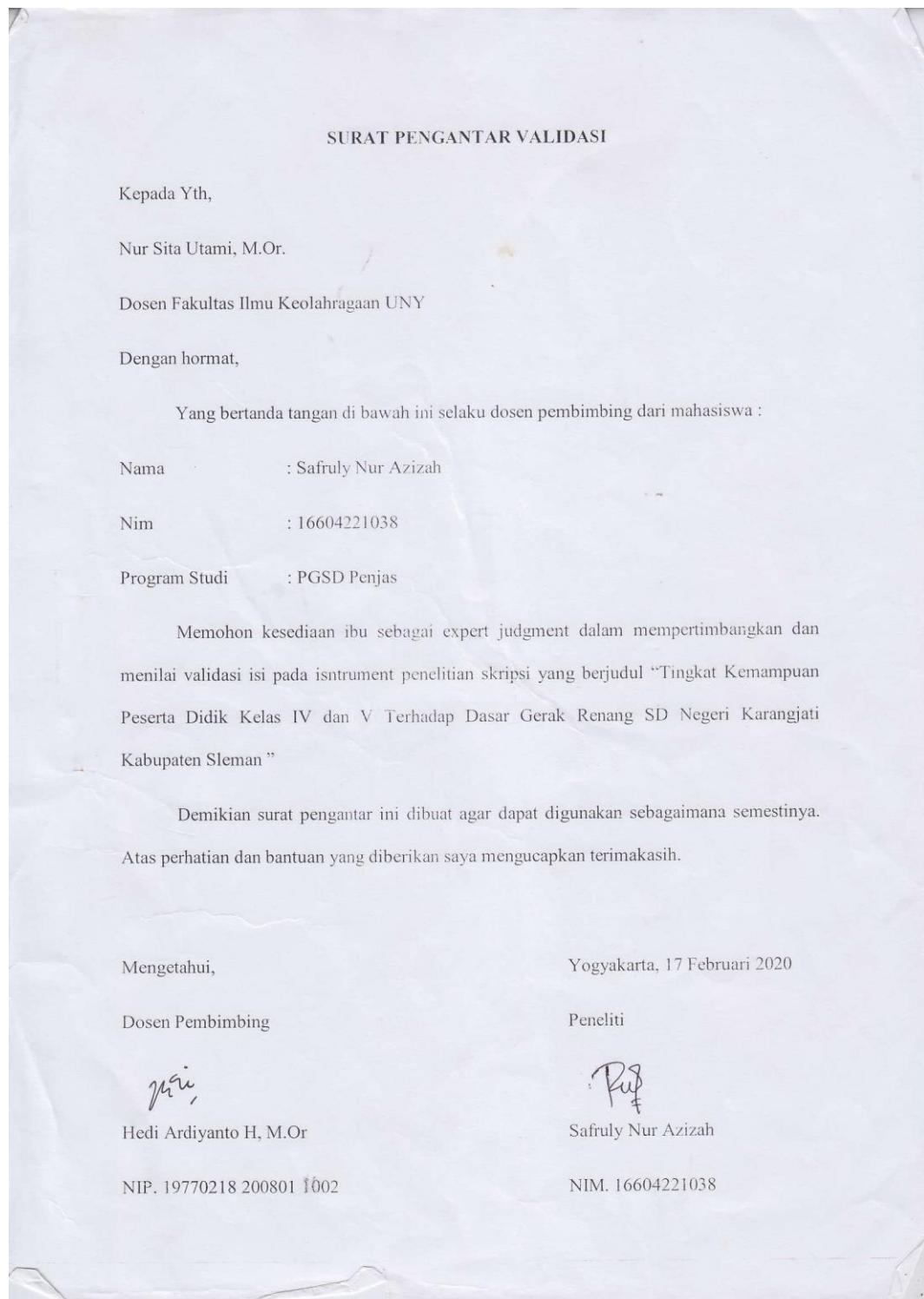
Dr. Hari Yuliarto, M.Kes.
NIP. 19670701 199412 1 001

Tembusan :

1. Prodi
2. Ybs

2020 PGSD-PENJAS

Lampiran 12. Surat Pengantar Validasi



Lampiran 13. Tabel R

N	R	N	R	N	R	N	R	N	R	N	R
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127

Lampiran 14. Deskriptif Statistik

Statistik

		Tingkat Pengetahuan terhadap Dasar Gerak Renang	Macam-macam Gaya Renang	Peraturan Renang	Sarana dan Prasarana Renang
N	Valid	29	29	19	29
	Missing	0	0	0	0
	Mean	19,72	11,10	4,79	3,83
	Median	20.00	11.60 ^a	4.94 ^a	3.83 ^a
	Mode	22	12	5	4
	Std. Deviation	3,261	2,469	1,082	0,759
	Minimum	10	4	2	2
	Maximum	24	14	6	5
	Sum	572	322	139	111

Tingkat Pengetahuan terhadap Dasar Gerak Renang

SKORTOTAL

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	1	3.4	3.4
	15	2	6.9	10.3
	16	3	10.3	20.7
	17	1	3.4	24.1
	18	1	3.4	27.6
	19	3	10.3	37.9
	20	4	13.8	51.7
	21	3	10.3	62.1
	22	6	20.7	82.8
	23	3	10.3	93.1
	24	2	6.9	100.0
	Total	29	100.0	100.0

Macam-macam Gaya Renang

SKORTOTAL

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	3.4	3.4
	7	1	3.4	6.9
	8	3	10.3	17.2
	9	2	6.9	24.1
	10	3	10.3	34.5
	11	3	10.3	44.8
	12	7	24.1	69.0
	13	4	13.8	82.8
	14	5	17.2	100.0
	Total	29	100.0	100.0

Peraturan Renang

SKORTOTAL

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	3.4	3.4
	3	3	10.3	13.8
	4	5	17.2	31.0
	5	12	41.4	72.4
	6	8	27.6	100.0
	Total	29	100.0	100.0

Sarana dan Prasarana Renang

SKORTOTAL

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	3.4	3.4
	3	8	27.6	31.0
	4	15	51.7	82.8
	5	5	17.2	100.0
	Total	29	100.0	100.0

Lampiran 15. Dokumentasi



Peneliti Membagikan Kertas Penelitian



Peneliti Menjelaskan isi Penelitian



Siswa Menanyakan kepada Peneliti



Siswa Mengerjakan Pertanyaan Penelitian