

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS XI TERHADAP MATERI
RENANG GAYA DADA DI SMA NEGERI 2 BANGUNTAPAN
KABUPATEN BANTUL TAHUN AJARAN 2021/2022**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Dhany Audi Usman
NIM 17601244028

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2021**

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS XI TERHADAP MATERI RENANG GAYA DADA DI SMA NEGERI 2 BANGUNTAPAN KABUPATEN BANTUL TAHUN AJARAN 2021/2022

Disusun Oleh:

Dhany Audi Usman
NIM 17601244028

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juni 2021


Mengetahui,
Ketua Program Studi

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Mengetahui,
Ketua Program Studi


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

Disetujui,
Dosen Pembimbing.


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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhany Audi Usman
NIM : 17601244028
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul TA : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI terhadap Materi Renang Gaya Dada di SMA Negeri 2 Banguntapan Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2021/2022

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

Yogyakarta, 15 Juni 2021
Yang Menyatakan,



Dhany Audi Usman
NIM 17601244028

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS XI TERHADAP MATERI RENANG GAYA DADA DI SMA NEGERI 2 BANGUNTAPAN KABUPATEN BANTUL TAHUN AJARAN 2021/2022

Disusun Oleh:
Dhany Audi Usman
NIM 17601244028

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

Pada tanggal 24 Juni 2021

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Sita Utami, M.Or. Ketua Penguji		9/7/2021
Dr. Hedi Ardianto H, S.Pd., M.Or. Sekretaris Penguji		6/7 - 2021
Prof. Dr. Subagyo, M.Pd. Penguji Utama		2/7/2021

Yogyakarta, Juli 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001



MOTTO

1. Angkatlah kesedihan menjadi kekuatanmu. Tunjukkan pada dunia bahwa kamu kuat, bukan manusia lemah (Dhany Audi Usman)
2. Jika kamu ingin hidup bahagia, terikatlah pada tujuan, bukan orang atau benda (Albert Einstein)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, kupersembahkan karyaku ini untuk Bapak dan Ibu, yang selalu memberikan dukungan dan selalu memotivasi anaknya dengan sabar dan selalu memberikan doa restu, dengan karya kecil dan gelar sarjana ini kupersembahkan untukmu.

**TINGKAT PENGETAHUAN SISWA KELAS XI TERHADAP MATERI
RENANG GAYA DADA DI SMA NEGERI 2 BANGUNTAPAN
KABUPATEN BANTUL TAHUN AJARAN 2021/2022**

Oleh:

Dhany Audi Usman
NIM 17601244028

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul yang berjumlah 250 peserta didik. Teknik *sampling* yang digunakan *total sampling* berjumlah 250 peserta didik. Instrumen yang digunakan yaitu tes pilihan pilihan ganda. Analisis data menggunakan deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022 berada pada kategori “rendah” sebesar 62,00% (155 siswa), “cukup” sebesar 28,80% (72 siswa), dan “tinggi” sebesar 9,20% (23 siswa). Berdasarkan rata-rata, sebesar 56,45 masuk kategori cukup. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul masuk kategori cukup

Kata kunci: pengetahuan, renang, gaya dada

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI terhadap Materi Renang Gaya Dada di SMA Negeri 2 Banguntapan Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2021/2022“ dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Nur Sita Utami, M.Or., Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi, Ketua Penguji, yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Penguji dan Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hari Yulianto, M.Kes., selaku Koordinator Prodi PGSD Penjas beserta dosen dan staff yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
6. Kepala sekolah, guru, dan siswa di SMA Negeri 2 Banguntapan Kabupaten Bantul, yang telah memberi izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
8. Semua teman-teman Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

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

Yogyakarta, 15 Juni 2021
Yang Menyatakan,



Dhany Audi Usman
NIM 17601244028

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Hasil Penelitian	8
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
1. Hakikat Pemahaman	9
a. Pengertian Pengetahuan.....	9
b. Klasifikasi Tingkat Pengetahuan	10
c. Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman	14
2. Hakikat Pembelajaran PJOK	17
a. Hakikat Pembelajaran	17
b. Pembelajaran PJOK.....	22
3. Hakikat Olahraga Renang.....	26
a. Pengertian Olahraga Renang	26
b. Macam-Macam Gaya Renang	29
c. Renang Gaya Dada	30
d. Tujuan Olahraga Renang	42
e. Sarana dan Prasana Olahraga Renang	44
4. Karakteristik Peserta Didik SMA	48
B. Kajian Penelitian yang Relevan	50
C. Kerangka Berpikir	52
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	55
B. Tempat dan Waktu Penelitian	55

C. Populasi dan Sampel Penelitian	55
D. Definisi Operasional Variabel	56
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	57
F. Analisis Butir Instrumen	59
G. Teknik Analisis Data	61
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	63
1. Faktor Mampu Mengetahui Pengetahuan Umum tentang Renang Gaya Dada	65
2. Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Meluncur Renang Gaya Dada	68
3. Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Tangan dalam Renang Gaya Dada	71
4. Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Kaki dalam Renang Gaya Dada	74
5. Faktor Mampu Mengetahui Pernafasan dalam Renang Gaya Dada	77
B. Pembahasan	79
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	82
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	84
B. Implikasi	84
C. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN	91

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tingkatan Taksonomi Bloom	12
Gambar 2. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 1	31
Gambar 3. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 2.....	31
Gambar 4. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 3.....	31
Gambar 5. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 4.....	32
Gambar 6. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 5.....	32
Gambar 7. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 6.....	32
Gambar 8. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 7.....	33
Gambar 9. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 8.....	33
Gambar 10. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 9.....	33
Gambar 11. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 10.....	34
Gambar 12. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 11	34
Gambar 13. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 12.....	34
Gambar 14. Start Renang Gaya Dada.....	36
Gambar 15. Posisi Tubuh Saat Meluncur Renang Gaya Dada.....	37
Gambar 16. Gerakan Lengan Renang Gaya Dada.....	38
Gambar 17. Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada	39
Gambar 18. Gerakan Koordinasi Renang Gaya Dada	42
Gambar 19. Kerangka Berpikir.....	54
Gambar 20. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan terhadap Renang Gaya Dada pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022.....	64

Gambar 21. Diagram Batang Faktor Mampu Mengetahui Pengetahuan Umum tentang Renang Gaya Dada	66
Gambar 22. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Pengetahuan Umum tentang Renang Gaya Dada	67
Gambar 23. Diagram Batang Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Meluncur Renang Gaya Dada.....	69
Gambar 24. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Meluncur Renang Gaya Dada	70
Gambar 25. Diagram Batang Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Tangan dalam Renang Gaya Dada.....	72
Gambar 26. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Tangan Dalam Renang Gaya Dada	73
Gambar 27. Diagram Batang Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Kaki dalam Renang Gaya Dada.....	75
Gambar 28. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Kaki Dalam Renang Gaya Dada	76
Gambar 29. Diagram Batang Faktor Mampu Mengetahui Pernafasan dalam Renang Gaya Dada.....	78
Gambar 30. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Pernafasan dalam Renang Gaya Dada	79

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Taksonomi dari Anderson dan Krathwohl	13
Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian	56
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen.....	58
Tabel 4. Kriteria Tingkat Kesukaran.....	60
Tabel 5. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran.....	60
Tabel 6. Kriteria Tingkat Daya Pembeda Item Soal	61
Tabel 7. Hasil Analisis Daya Beda.....	61
Tabel 8. Norma Penilaian.....	62
Tabel 9. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan terhadap Renang Gaya Dada pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022	63
Tabel 10. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan terhadap Renang Gaya Dada pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022	64
Tabel 11. Deskriptif Faktor Mampu Mengetahui Pengetahuan Umum tentang Renang Gaya Dada.....	65
Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Mampu Mengetahui Pengetahuan Umum tentang Renang Gaya Dada.....	66
Tabel 13. Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Pengetahuan Umum tentang Renang Gaya Dada.....	67
Tabel 14. Deskriptif Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Meluncur Renang Gaya Dada.....	68
Tabel 15. Norma Penilaian Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Meluncur Renang Gaya Dada	68
Tabel 16. Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Meluncur Renang Gaya Dada	70

Tabel 17.	Deskriptif Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Tangan dalam Renang Gaya Dada.....	71
Tabel 18.	Norma Penilaian Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Tangan dalam Renang Gaya Dada.....	71
Tabel 19.	Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Tangan dalam Renang Gaya Dada.....	73
Tabel 20.	Deskriptif Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Kaki dalam Renang Gaya Dada.....	74
Tabel 21.	Norma Penilaian Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Kaki dalam Renang Gaya Dada.....	74
Tabel 22.	Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Kaki dalam Renang Gaya Dada.....	76
Tabel 23.	Deskriptif Faktor Mampu Mengetahui Pernafasan dalam Renang Gaya Dada.....	77
Tabel 24.	Norma Penilaian Faktor Mampu Mengetahui Pernafasan dalam Renang Gaya Dada.....	77
Tabel 25.	Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Pernafasan dalam Renang Gaya Dada.....	79

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Lembar Bimbingan TAS	92
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	93
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah	94
Lampiran 4. <i>Google Formulir</i>	95
Lampiran 5. Data Penelitian.....	102
Lampiran 6. Rangkuman Data Penelitian	111
Lampiran 7. Deskriptif Statistik.....	116
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	118

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Keberhasilan suatu bangsa dalam menghadapi persaingan global sangat ditentukan oleh kualitas pendidikan. Pendapat Undang-Undang Sisdiknas No. 20 tahun 2003 pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat. Pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan atau *education* merupakan suatu proses transfer falsafah (*philosophy*), sistem nilai (*values*), pengetahuan (*knowledge*) dan kemampuan (*ability*) sebagai bagian paling penting untuk investasi sumber daya manusia (*investment in human capital*) (Sriundy, 2014: 1). Pendidikan dijadikan sebagai fondasi utama pembangunan, oleh karena itu pendidikan harus berkualitas jika negara tersebut ingin maju. Pendidikan pada masyarakat yang maju merupakan suatu proses berkelanjutan yang diselenggarakan secara formal, informal, dan nonformal. Pendidikan formal diselenggarakan di sekolah dan dimulai dari pendidikan paling dasar sampai jenjang pendidikan yang paling tinggi. Kegiatan

pendidikan di sekolah sering disebut dengan pengajaran, secara umum prosesnya disebut *teaching and learning* atau proses belajar dan mengajar (PBM). Pendapat Sriundy (2014: 2) secara teoritis kegiatan PBM melibatkan lima komponen penting, yaitu: 1) Tujuan pengajaran, 2) Pendidik atau pengajar, 3) Peserta didik, 4) Bahan ajar atau materi ajar, dan 5) Lingkungan belajar.

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu bagian dari mata pelajaran untuk meningkatkan sumber daya manusia terutama dalam bidang fisik, pembinaan hidup sehat jasmani dan rohani yang dalam sehari-hari menuju sehat seutuhnya yang diberikan di sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan serta perkembangan watak dan kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas, hakekatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Wicaksono, dkk, 2020: 42).

PJOK yang diajarkan di sekolah memiliki peranan yang sangat penting di antaranya memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, yang terpilih yang

dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar yang diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik dan sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat. Dengan demikian tujuan pendidikan jasmani di sekolah identik dengan tujuan pendidikan.

Salah satu mata pelajaran yang dalam PJOK di Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu renang. Kompetensi Dasar (KD) pembelajaran renang untuk SMA Kelas XI yaitu: 3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang, sedangkan Kompetensi Inti (KI) yaitu: 4.8 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang. Olahraga renang dalam perkembangannya merupakan olahraga yang banyak digemari masyarakat. Hermawan & Nurmasari (2020: 25) menyatakan renang merupakan olahraga yang dilakukan di air yang melibatkan hampir seluruh bagian tubuh untuk bergerak. Kegiatan renang ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan juga olahraga air. Berenang bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua anggota tubuh digunakan pada saat berenang.

Diungkapkan Subagyo (2017: 54) bahwa hakikat olahraga renang adalah gerak tubuh manusia di air, perlu diutarakan yang lebih rinci apa itu gerak tubuh dan bagaimana air apabila dipakai untuk bergerak. Gerak tubuh manusia pada prinsipnya adalah adanya perubahan posisi tubuh dari sikap anatomis baik gerakan ke arah bidang frontal, sagital maupun transversal. Bentuk gerakan renang terdiri atas gerakan tungkai, gerakan lengan, gerakan mengambil nafas, dan gerakan keseluruhan (Suprayitno, 2014: 33). Renang merupakan aktivitas

yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Pendapat Subagyo (2017: 11), bahwa olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang yang lazim digunakan ada empat gaya yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung dan dimuat dalam proses pembelajaran.

Aktivitas renang digemari oleh siswa mulai dari jenjang TK, SD, SMP dan SMA, sebagai hobi maupun wahana bermain. Selain itu juga aktivitas renang juga termasuk salah satu materi yang wajib diajarkan pada pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Pembelajaran PJOK pada aktivitas akuatik seorang guru di sekolah hanya mengajarkan tentang renang saja. Padahal, banyak sekali cabang olahraga dari aktivitas akuatik ini seperti loncat indah, polo air, *rafting*, snorkeling, selancar, kano, dan ski air. Hal tersebut terjadi karena di kurikulum PJOK guru hanya memberikan materi aktivitas akuatik hanya pada cabang olahraga renang saja. Keadaannya membuat siswa kurang mengetahui cabang olahraga lain yang termasuk dalam aktivitas akuatik. Oleh karena itu, seorang guru PJOK harus memberikan pengetahuan tentang cabang olahraga lain selain renang yang termasuk dalam aktivitas aquatik.

Diungkapkan Sugihartono (2012: 105) bahwa pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan merupakan ranah kognitif. Ranah kognitif adalah ranah yang mencakup kegiatan mental (otak). Segala upaya yang menyangkut aktivitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif. Tujuan aspek kognitif berorientasi pada kemampuan berpikir yang mencakup kemampuan intelektual yang lebih

seederhana, yaitu mengingat, sampai pada kemampuan memecahkan masalah yang menuntut siswa untuk menghubungkan dan menggabungkan beberapa ide, gagasan, metode atau prosedur yang dipelajari untuk memecahkan masalah tersebut.

Berdasarkan hasil observasi peneliti di SMA Negeri 2 Banguntapan aktivitas aquatik diajarkan hanya di kelas XI saja. Aktivitas aquatik di SMA Negeri 2 Banguntapan ini hanya mengajarkan cabang olahraga renang saja dalam aktivitas aquatik. Materi renang yang diajarkan kepada siswa Kelas XI sangatlah minim dan mungkin tidak begitu jelas fokus gaya apa yang diajarkan. Pembelajaran renang untuk kelas XI sudah terlaksana akan tetapi dengan waktu yang terbatas, yaitu proses pembelajaran renang hanya dilakukan pada saat kelas XI itupun hanya dua kali saja dan langsung praktik, siswa tanpa diberi teori secara jelas, pada saat pengambilan tes praktik renang siswa hanya disuruh renang dengan gaya semampu siswa asalkan sampai pada jarak yang ditentukan, kebanyakan siswa memakai gaya dada pada saat tes tersebut dan itupun masih banyak yang salah. Hal tersebut dikarenakan SMA Negeri 2 Banguntapan tidak mempunyai fasilitas yang memadai dalam materi pelajaran renang.

Proses pembelajaran yang selama ini dilakukan, siswa hanya difokuskan pada praktik, sehingga banyak siswa yang belum menguasai atau memahami mengenai teori dalam materi renang. Siswa kurang maksimal dalam mengikuti gerak dasar renang, dikarenakan siswa yang pasif dan kurang antusias dalam proses pembelajaran, serta siswa masih kurang memahami tentang gerak-gerak dasar renang. Hal itu didasarkan karena pemberian teori hanya disampaikan

bersamaan pada saat siswa melakukan praktik di kolam itupun hanya sebagian kecil atau belum terlalu mendalam, sehingga penyampaian materi tidak dapat berjalan secara kondusif. Oleh karena itu, seorang guru PJOK dalam pembelajaran harus melihat dulu seberapa paham dan terampil semua siswa dalam berenang sebelum melakukan pembelajaran. Setelah melakukan itu, baru pembelajaran dimulai agar berjalan dengan baik dan yang paling penting tidak terjadi kecelakaan pada saat pembelajaran berlangsung. Oleh karena itu, maka mengetahui tingkat pengetahuan siswa sangat penting sebelum melakukan pembelajaran.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul masih memiliki semangat yang kurang dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar renang.
2. Aspek pengetahuan olahraga renang sangat diperlukan, namun pada prosesnya belum berjalan maksimal.

3. Pembelajaran renang di SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul hanya mendapat materi yang bersifat praktek atau mengarah ke aspek psikomotor saja.
4. Kurangnya perhatian guru di SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul secara teori tentang olahraga renang.
5. Belum diketahui tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang begitu banyak dan luas, dikarenakan keterbatasan biaya dan waktu dalam penelitian ini, maka permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada belum diketahuinya tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan rumusan masalah maka dapat dirumuskan masalah yaitu: “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoretis
 - a. Dapat mengetahui tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022.
 - b. Dapat dijadikan sebagai bahan kajian bagi peneliti lain, khususnya bagi peneliti yang memiliki tema atau pembahasan yang hampir sama ,sehingga hasilnya lebih baik dan mendalam.
2. Secara Praktis
 - a. Bagi siswa. Memberikan gambaran pada siswa agar mengetahui tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada, sehingga diharapkan akan lebih meningkatkan pengetahunnya tentang renang gaya dada.
 - b. Bagi Guru. Memberikan masukan kepada guru PJOK agar dapat mengoptimalkan proses pembelajaran, sehingga akan selalu meningkatkan kreativitas dalam memberikan materi pelajaran khususnya renang.
 - c. Bagi Sekolah. Memberikan masukan kepada sekolah agar memperhatikan pengetahuan terhadap renang gaya dada siswanya dan dapat dijadikan pertimbangan untuk mengembangkan pola pikir siswa agar lebih memperhatikan tentang olahraga renang.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pengetahuan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan salah satu ranah dalam aspek kognitif. Pengetahuan merupakan salah satu ranah dalam aspek kognitif. Epistemologi atau teori pengetahuan adalah suatu cabang filsafat yang berurusan dengan hakikat dan suatu lingkup pengetahuan, pengandaian-pengandaian dan dasardasarnya, serta merupakan pertanggung jawaban atas pernyataan mengenai pengetahuan yang dimiliki (Wawan & Dewi, 2010: 16). Pendapat lain, Notoatmodjo (2007: 139) menyatakan bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dalam pengertian lain pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui. Pengetahuan juga diartikan segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal mata pelajaran.

Senada dengan pendapat di atas, Sugihartono (2012: 105) menyatakan bahwa pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui mengenai hal atau sesuatu pengetahuan dapat mengetahui perilaku seseorang. Diungkapkan Jusuf & Raharja (2019: 71) bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu.

Penginderaan terjadi melalui panca indra manusia (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Dalam pengertian lain pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui. Pengetahuan juga diartikan segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal mata pelajaran.

Selain itu, pendapat ahli lain Sudijono (2015: 50) menyatakan bahwa pengetahuan adalah kemampuan seseorang untuk mengingat-ingat kembali (*recall*) atau mengenali kembali tentang nama, istilah ide, gejala, rumus-rumus, dan sebagainya, tanpa mengharapkan kemampuan untuk menggunakannya. Pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan penalaran, penjelasan, dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu, juga mencakup praktik atau kemampuan teknis dalam memecahkan berbagai persoalan hidup yang belum dibuktikan secara sistematis (Slameto, 2013: 27). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui seseorang yang didapat melalui penginderaan atau interaksi terhadap objek tertentu di lingkungan sekitarnya.

b. Klasifikasi Tingkat Pengetahuan

Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkat-tingkat pengetahuan yang ada. Taksonomi berasal dari Bahasa Yunani *tassein* berarti untuk mengklasifikasi dan *nomos* yang berarti aturan. Taksonomi berarti klasifikasi berhirarkhi dari sesuatu atau prinsip yang mendasari klasifikasi (Notoatmodjo, 2007: 35). Semua hal yang bergerak, benda diam, tempat, dan

kejadian sampai pada kemampuan berpikir dapat diklasifikasikan beberapa skema taksonomi.

Dalam taksonomi perilaku Bloom, (dalam Dimiyati & Mudjiono, 2006: 26-32) mengklasifikasikan perilaku tersebut ke dalam tiga klasifikasi perilaku, yaitu perilaku kognitif, afektif, dan psikomotor. Lebih lanjut Bloom menjelaskan bahwa perilaku kognitif mencakup tujuan yang berhubungan dengan ingatan, pengetahuan, dan kemampuan intelektual. Perilaku afektif mencakup tujuan yang berhubungan dengan perubahan sikap, nilai, dan perasaan. Perilaku psikomotor mencakup tujuan yang berhubungan dengan manipulasi dan lingkup kemampuan gerak.

Pendapat lain, Notoatmojo (2007: 140-142) menyatakan bahwa pengetahuan dibagi menjadi 6 (enam) tingkat, yaitu:

- 1) Tahu (*know*)
Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya, mengingat kembali sesuatu yang spesifik dari seluruh beban yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.
- 2) Memahami
Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara kasar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar.
- 3) Aplikasi
Aplikasi di antara sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya).
- 4) Analisis
Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi, dan masih ada kaitanya satu sama lain.
- 5) Sintesis
Sintesis menunjukkan kepada suatu kemampuan untuk menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru atau kemampuan menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

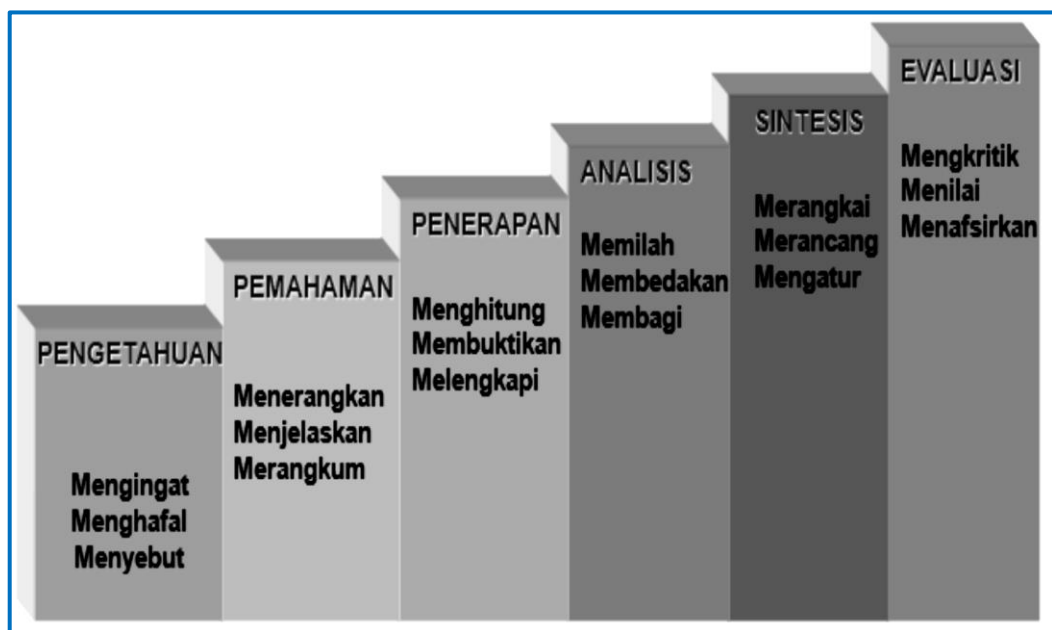
6) Evaluasi

Evaluasi berkaitan dengan masalah kemampuan untuk melakukan terhadap suatu materi objek berdasarkan kriteria yang ditentukan sendiri atau kriteria yang telah ditentukan atau telah ada.

Selanjutnya dalam Taksonomi Bloom (Efendi, 2018: 15), tujuan pendidikan dibagi ke dalam tiga domain, yaitu:

- 1) Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*), yang berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, pengertian, dan keterampilan berpikir.
- 2) Ranah Afektif (*Affective Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, seperti minat, sikap, apresiasi, dan cara penyesuaian diri.
- 3) Ranah Psikomotor (*Psychomotor Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti tulisan tangan, mengetik, berenang, dan mengoperasikan mesin.

Ranah kognitif memuat tujuan pembelajaran dengan proses mental yang berawal dari tingkat pengetahuan ke tingkat yang lebih tinggi yakni evaluasi. Tingkatan ranah kognitif dalam taksonomi bloom diperlihatkan dalam gambar berikut ini:



Gambar 1. Tingkatan Taksonomi Bloom
(Sumber: Effendi, 2018: 15)

Pendapat Anderson & Krathwohl dalam (Gunawan & Palupi, 2012: 30)

bahwa ranah Taksonomi Blom sebagai berikut:

Tabel 1. Taksonomi dari Anderson dan Krathwohl

Tingkatan	Berpikir Tingkat Tinggi	Komunikasi (communication spectrum)
Menciptakan (<i>Creating</i>)	Menggeneralisasikan (<i>generating</i>), merancang (<i>designing</i>), memproduksi (<i>producing</i>), merencanakan kembali (<i>devising</i>)	Negosiasi (<i>negotiating</i>), memoderatori (<i>moderating</i>), kolaborasi (<i>collaborating</i>)
Mengevaluasi (<i>Evaluating</i>)	Mengecek (<i>checking</i>), mengkritisi (<i>critiquing</i>), hipotesa (<i>hypothesising</i>), eksperimen (<i>experimenting</i>)	Bertemu dengan jaringan/mendiskusikan (<i>net meeting</i>), berkomentar (<i>commenting</i>), berdebat (<i>debating</i>)
Menganalisis (<i>Analyzing</i>)	Memberi atribut (<i>attributeing</i>), mengorganisasikan (<i>organizing</i>), mengintegrasikan (<i>integrating</i>), mensahkan (<i>validating</i>)	Menanyakan (<i>Questioning</i>), meninjau ulang (<i>reviewing</i>)
Menerapkan (<i>Applying</i>)	Menjalankan prosedur (<i>executing</i>), mengimplementasikan (<i>implementing</i>), menyebarkan (<i>sharing</i>),	<i>Posting, blogging,</i> menjawab (<i>replying</i>)
Memahami/ mengerti (<i>Understanding</i>)	Mengklasifikasikan (<i>classification</i>), membandingkan (<i>comparing</i>), menginterpretasikan (<i>interpreting</i>), berpendapat (<i>inferring</i>)	Bercakap (<i>chatting</i>), menyumbang (<i>contributing</i>), <i>networking,</i>
Mengingat (<i>Remembering</i>)	Mengenali (<i>recognition</i>), memanggil kembali (<i>recalling</i>), mendeskripsikan (<i>describing</i>), mengidentifikasi (<i>identifying</i>)	Menulis teks (<i>texting</i>), mengirim pesan singkat (<i>instant messaging</i>), berbicara (<i>twittering</i>)
Berpikir Tingkat Rendah		

(Sumber: Gunawan & Palupi, 2012: 30)

Pendapat Anderson & Krathwohl (2010: 99-133) menjelaskan masing-masing indikator dalam taksonomi Bloom (revisi) sebagai berikut:

1) Mengingat

Proses mengingat merupakan mengambil pengetahuan yang dibutuhkan dari memori jangka panjang. Jika tujuan pembelajarannya merupakan meumbuhkan kemampuan untuk meretensi materi pelajaran sama seperti materi yang diajarkan, maka mengingat adalah kategori kognitif yang tepat.

2) Memahami

Memahami merupakan proses mengkonstruksi makna dari pesan-pesan pembelajaran, yang disampaikan melalui pengajaran, buku, atau layar komputer. Orang memahami ketika mereka menghubungkan pengetahuan baru dan pengetahuan lama atau pengetahuan baru dipadukan dengan kerangka kognitif yang telah ada.

3) Mengaplikasikan

Proses kognitif mengaplikasikan melibatkan penggunaan prosedur-prosedur tertentu untuk mengerjakan soal latihan atau menyelesaikan masalah. Kategori ini terdiri dari dua proses kognitif, yaitu mengeksekusi untuk tugas yang hanya berbentuk soal latihan dan mengimplementasikan untuk tugas yang merupakan masalah yang tidak familier.

4) Menganalisis

Menganalisis melibatkan proses memecah materi menjadi bagian-bagian kecil dan menentukan bagaimana hubungan antar bagian-bagian dan struktur

keseluruhannya. Kategori proses menganalisis ini meliputi proses kognitif membedakan, mengorganisasi, dan mengatribusikan.

5) Mengevaluasi

Mengevaluasi didefinisikan sebagai membuat keputusan berdasar kriteria dan standar. Kriteria-kriteria yang sering digunakan adalah kualitas, efektivitas, efisiensi, dan konsistensi. Masing-masing dari kriteria tersebut ditentukan oleh peserta didik. Standar yang digunakan bisa bersifat kuantitatif maupun kualitatif. Kategori mengevaluasi mencakup proses kognitif memeriksa (keputusan yang diambil berdasarkan kriteria internal) dan mengkritik (keputusan yang diambil berdasarkan kriteria eksternal).

6) Mencipta

Mencipta melibatkan proses menyusun elemen-elemen menjadi sebuah keseluruhan yang koheren atau fungsional. Tujuan yang diklasifikasikan dalam proses mencipta menuntut peserta didik membuat produk baru dengan mereorganisasi sejumlah elemen atau bagian menjadi suatu pola atau struktur yang tidak pernah ada sebelumnya. Proses kognitif yang terlibat dalam mencipta pada umumnya sejalan dengan pengalaman belajar yang telah dimiliki sebelumnya. Proses kognitif tersebut yaitu merumuskan, merencanakan, dan memproduksi.

Kemampuan berpikir tingkat tinggi kaitannya dengan Taksonomi Bloom direvisi oleh Brookhart (2010: 5) dikatakan bahwa *higher-order thinking is approached as the "top end" of Bloom's (or any other) taxonomy: analyze, evaluate, and create, or, in the older language, analysis, synthesis, and*

evaluation. Dimana kemampuan menganalisis, mengevaluasi dan mencipta termasuk ke dalam kemampuan berpikir tingkat tinggi. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

Pendapat Notoatmodjo (2007: 142) bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau pengisian angket yang menyatakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek ukur penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin kita ketahui atau ukur dapat kita sesuaikan dengan tindakan pengetahuan. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan yang secara umum dapat dikelompokkan menjadi 2 jenis, yaitu: (1) Pertanyaan subjektif, misalnya pertanyaan uraian, (2) Pertanyaan objektif, misalnya pertanyaan pilihan ganda, betul salah, dan pertanyaan menjodohkan. Dari dua jenis pertanyaan tersebut, pertanyaan objektif khususnya pilihan ganda lebih disukai untuk dijadikan sebagai alat pengukuran karena lebih mudah disesuaikan dengan pengetahuan dan lebih cepat. Pengukuran pengetahuan dapat diketahui dengan cara orang yang bersangkutan mengungkapkan apa yang diketahui dengan bukti atau jawaban, baik secara lisan maupun tulis. Pertanyaan atau tes dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan.

Pendapat Arikunto (2015: 125) bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang akan diukur dari subjek penelitian atau responden ke dalam pengetahuan yang ingin diukur dan disesuaikan dengan tingkatannya. Adapun jenis pertanyaan yang dapat digunakan untuk pengukuran pengetahuan secara umum dibagi menjadi dua jenis, yaitu:

- 1) Pertanyaan subjektif Penggunaan pertanyaan subjektif dengan jenis pertanyaan *essay* digunakan dengan penilaian yang melibatkan faktor subjektif dari penilai, sehingga hasil nilai akan berbeda dari setiap penilai dari waktu ke waktu.
- 2) Pertanyaan objektif Jenis pertanyaan objektif seperti pilihan ganda (*multiple choice*), betul salah dan pertanyaan menjodohkan dapat dinilai secara pasti oleh penilai.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden. Kedalaman pengetahuan yang ingin diukur dapat disesuaikan dengan tingkatan-tingkatan di atas. Klasifikasi tingkat pengetahuan yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sintesis, evaluasi, dan kreativitas. Pengetahuan merupakan tingkatan pengetahuan yang paling dasar. Tingkat kesulitan yang paling mudah dimengerti adalah pengetahuan.

2. Hakikat Pembelajaran PJOK

a. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara guru dan peserta didik dengan terencana dalam sistem pendidikan untuk menyampaikan

materi dengan pola pendekatan, sehingga siswa lebih mudah menerima materi yang disampaikan sesuai keragaman dan kemampuan peserta didik yang berbeda-beda. Artinya siswa akan berhasil melakukannya dengan waktu dan macam gerak berbeda sesuai keterampilannya. Pembelajaran adalah pemberdayaan potensi peserta didik menjadi kompetensi. Kegiatan pemberdayaan ini tidak dapat berhasil tanpa ada orang yang membantu (Priastuti, 2015: 138).

Pembelajaran dari sudut pandang teori interaksional didefinisikan sebagai proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Berdasarkan konsep ini, pembelajaran dipandang memiliki kualitas baik jika interaksi yang terjadi bersifat multi arah, yakni guru-siswa, siswa-guru, siswa-siswa, siswa-sumber belajar, dan siswa-lingkungan belajar (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016: 2). Pembelajaran merupakan kegiatan belajar mengajar sehingga proses pembelajaran sangat saling membutuhkan, guru membutuhkan siswa dan siswa sangat membutuhkan peran guru, namun seharusnya bantuan guru harus semakin dikurangi karena tujuannya adalah meningkatkan keaktifan siswa bukan guru yang menjadi semakin aktif, dengan hal ini seharusnya pembelajaran yang tadinya satu arah (guru-siswa) menjadi dua arah (guru-siswa dan siswa-guru) (Festiawan & Arovah, 2020: 188).

Pembelajaran terdapat tiga konsep pengertian, seperti yang diungkapkan Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) konsep-konsep tersebut, yaitu:

- 1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif
Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada peserta didik. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai pengetahuan yang dimiliki, sehingga dapat menyampaikannya kepada peserta didik dengan sebaik-baiknya.

- 2) Pembelajaran dalam pengertian institusional
Secara institusional, pembelajaran berarti penataan segala kemampuan mengajar, sehingga dapat berjalan efisien. Dalam pengertian ini guru dituntut untuk selalu siap mengadaptasikan berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam peserta didik yang memiliki berbagai perbedaan individual.
- 3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif
Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar peserta didik. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada peserta didik, tetapi juga melibatkan peserta didik dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran dan tabiat, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun. Pembelajaran mempunyai pengertian yang mirip dengan pengajaran, walaupun mempunyai konotasi yang berbeda. Dalam konteks pendidikan, guru mengajar supaya peserta didik dapat belajar dan menguasai isi pelajaran hingga mencapai sesuatu objektif yang ditentukan (aspek kognitif), juga dapat mempengaruhi perubahan sikap (aspek afektif), serta keterampilan (aspek psikomotor) seseorang peserta didik. Pengajaran memberi kesan hanya sebagai pekerjaan satu pihak, yaitu pekerjaan guru saja.

Diungkapkan oleh Rahyubi (2014: 234) bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting, yaitu tujuan pembelajaran, kurikulum, guru, siswa, metode, materi, media, dan evaluasi. Masing-masing dijelaskan sebagai berikut:

1) Tujuan Pembelajaran

Tujuan setiap aktivitas pembelajaran adalah agar terjadi proses belajar dalam diri siswa. Tujuan pembelajaran adalah target atau hal-hal yang harus dicapai dalam proses pembelajaran. Tujuan pembelajaran biasanya berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Tujuan pembelajaran bisa tercapai jika pembelajar atau peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotornya.

2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) berasal dari bahasa Yunani “*curir*” yang artinya “pelari” dan “*curere*” yang berarti “tempat berpacu”, yaitu suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis *start* sampai garis finis. Secara terminologis, kurikulum mengandung arti sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan siswa guna mencapai suatu tingkatan atau ijazah. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan yang sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum di dalam pendidikan dan dalam perkembangan kehidupan manusia, maka dalam penyusunan kurikulum tidak bisa dilakukan tanpa menggunakan landasan yang kokoh dan kuat.

3) Guru

Guru atau pendidik yaitu seorang yang mengajar suatu ilmu. Dalam bahasa Indonesia, guru umumnya merujuk pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Peranan seorang guru tidak hanya

terbatas sebagai pengajar (penyampai ilmu pengetahuan), tetapi juga sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan pembelajaran yang dapat memfasilitasi kegiatan belajar siswa dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

4) Siswa

Siswa atau peserta didik adalah seseorang yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan dibawah bimbingan seorang atau beberapa guru, pelatih, dan instruktur.

5) Metode

Metode pembelajaran adalah suatu model dan cara yang dapat dilakukan untuk menggelar aktivitas belajar mengajar agar berjalan dengan baik. Metode pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran motorik ada beberapa metode yang sering diterapkan yaitu metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi, metode demonstrasi, metode karyawisata, metode eksperimen, metode bermain peran/simulasi, dan metode eksplorasi.

6) Materi

Materi merupakan salah satu faktor penentu keterlibatan siswa. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, kemungkinan besar keterlibatan siswa akan tinggi. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, keterlibatan siswa akan rendah atau bahkan tidak siswa akan menarik diri dari proses pembelajaran motorik.

7) Alat Pembelajaran (media)

Media pada hakikatnya merupakan salah satu komponen sistem pembelajaran. Sebagai komponen, media hendaknya merupakan bagian integral dan harus sesuai dengan proses pembelajaran secara menyeluruh.

8) Evaluasi

Evaluasi adalah kegiatan mengumpulkan data seluas-luasnya, sedalam-dalamnya yang bersangkutan dengan kapabilitas siswa, guna mengetahui sebab akibat dan hasil belajar siswa yang dapat mendorong dan mengembangkan kemampuan belajar. Evaluasi yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas. Dasar evaluasi yang dimaksud adalah filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

Berdasarkan pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah usaha sadar dari guru untuk membuat siswa belajar, yaitu terjadinya perubahan tingkah laku pada diri siswa yang belajar, di mana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

b. Pembelajaran PJOK

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Hakikat pembelajaran pendidikan jasmani bisa dijelaskan berdasar dua pendapat yaitu hakikat pembelajaran dan pendidikan jasmani. Hakikat pembelajaran lebih dari sekedar pengajaran pengetahuan dari seorang guru kepada siswanya, lebih dari itu dalam proses pembelajaran harapannya seorang pendidik bisa mengoptimalkan seluruh potensi

yang ada pada diri siswa. Hakikat Pendidikan jasmani memiliki dua asumsi yaitu pendidikan melalui jasmani dan pendidikan untuk jasmani. Berdasar pada asumsi pertama dapat dijelaskan bahwa pendidikan jasmani merupakan sebuah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani yang sengaja dipilih untuk mencapai tujuan pendidikan. Asumsi yang kedua pendidikan jasmani diasumsikan sebagai sebuah media yang dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan peningkatan kemampuan jasmani (Rithaudin & Sari, 2019: 34).

Senada pendapat Widiastuti (2019: 141) Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosional. Aktivitas fisik menjadi hal yang utama dan dominan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu keunikan lainnya dari pendidikan jasmani adalah pendidikan jasmani dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, dan meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik.

Pendidikan jasmani memiliki tujuan yang bersifat menyeluruh yang mencakup aspek fisik, kognitif, afektif, emosional, sosial dan moral. Pendidikan Jasmani merupakan suatu proses interaksi antara siswa dan lingkungan yang dikelola melalui pendidikan jasmani secara sistematis untuk membentuk manusia seutuhnya, yaitu untuk mengembangkan aspek *physical*, *psychomotor*, *cognitif*, dan aspek afektif (Komarudin, 2016: 14). Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang

dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan jasmani dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan serta perkembangan watak dan kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas, hakekatnya pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas isik untuk menghasilkan perubahan *holistic* dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Wicaksono, dkk, 2020: 42).

PJOK merupakan mata pelajaran yang penting, karena membantu mengembangkan siswa sebagai individu dan makhluk sosial agar tumbuh dan berkembang secara wajar. Hal ini dikarenakan pelaksanaannya mengutamakan aktivitas jasmani khususnya olahraga dan kebiasaan hidup sehat. Dengan adanya PJOK, maka potensi diri dari seseorang akan dapat berkembang (Utami & Purnomo, 2019: 11). Paturusi (2012: 4-5), menyatakan “pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan mendidik anak dengan proses pendidikan melalui aktivitas pendidikan jasmani dan olahraga untuk membantu anak agar tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional.

PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional” (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015:

66). Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (Yudanto, 2008: 17).

PJOK diajarkan mulai dari Sekolah Dasar sampai dengan Sekolah Menengah Atas. PJOK dapat dipahami sebagai pendidikan melalui aktivitas jasmani, namun pada kenyataannya pendidikan jasmani lebih banyak disampaikan dengan bentuk olahraga kecabangan. PJOK yang selama ini diterapkan di sekolah, rata-rata menggunakan pendekatan teknik, sehingga keterampilan dasar menjadi salah satu tujuan utamanya. Pendekatan pembelajaran PJOK yang berorientasi teknik ini berharap dengan penguasaan teknik cabang olahraga maka mereka akan mampu bermain olahraga tersebut (Ariwibowo, 2014: 42).

Pendapat lain, Utama (2011: 3) menyebutkan bahwa berdasarkan pemahaman mengenai hakikat pendidikan jasmani maka tujuan pendidikan jasmani sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, karena pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan pada umumnya melalui aktivitas jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani yaitu melalui aktivitas jasmani diupayakan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif, psikomotor, dan sosial. Pernyataan ini mungkin yang secara tegas dijadikan asumsi dasar oleh guru

pendidikan jasmani dengan memilih cara menyampaikan tujuan pembelajaran yang berorientasi pada tujuan keseluruhan.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

3. Hakikat Olahraga Renang

a. Pengertian Olahraga Renang

Salah satu yang menjadi ruang lingkup Pendidikan jasmani adalah aktivitas air yang di dalamnya terdapat renang. Olahraga renang merupakan suatu cabang olahraga yang sangat digemari oleh masyarakat. Kegemaran masyarakat terhadap olahraga renang karena cukupnya fasilitas yang dapat mendukung untuk berolahraga renang. Adanya fasilitas olahraga renang maka akan timbul bakat dan rasa ingin tahu seseorang untuk melakukan olahraga renang. Rasa ingin tahu untuk dapat berolahraga renang merupakan hal yang penting untuk mendorong seseorang agar mempunyai kemampuan olahraga renang. Kemampuan olahraga renang tersebut dapat dilatih melalui latihan-latihan khusus dan bertahap. Melakukan latihanlatihan khusus, maka seseorang akan mendapat meraih prestasi. Prestasi renang bisa diraih dengan melakukan latihan yang baik dalam olahraga renang (Penara, dkk., 2015: 244).

Berenang itu menyenangkan, dan renang merupakan salah satu aktivitas fisik yang meningkatkan kualitas tubuh anak koordinasi dan keseimbangan.

Manfaat berenang lainnya bagi anak juga membuat jantung dan paru-paru lebih kuat (Armen & Rahmadani, 2019; Febrianta, 2016). Berenang bisa dilakukan di semua tingkatan umur mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lansia. Salah satu bentuk pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah renang. Melalui renang, anak-anak memiliki kesempatan untuk mengetahui dan memahami lingkungannya. Anak juga mendapat kesempatan untuk bergerak dengan bebas, karena mau tidak mau ia harus bergerak seluruh tubuhnya (Opondo & Shapiro, 2019). Tujuannya agar tubuh bisa melayang dan bergerak. Kebijakan merupakan stimulus yang luar biasa baik dari aspek fisik maupun mental (Button et al., 2019; Hine et al., 2019).

Pendapat Subagyo (2017: 54) bahwa hakikat olahraga renang adalah gerak tubuh manusia di air, perlu diutarakan yang lebih rinci apa itu gerak tubuh dan bagaimana air apabila dipakai untuk bergerak. Gerak tubuh manusia pada prinsipnya adalah adanya perubahan posisi tubuh dari sikap anatomis baik gerakan ke arah bidang frontal, sagital maupun transversal. Senada pendapat Sunjata (2010: 107) bahwa “Renang merupakan olahraga yang menyenangkan dan banyak bermanfaat untuk menguatkan semua otot-otot tubuh, memperkuat jantung dan pari serta memperlancar darah. Selain itu olahraga renang dapat menjadikan seseorang pretasi asalkan berlatih teratur, disiplin, dan terus- menerus dengan mengkombinasikan teknik sikap tubuh, gerakan kaki, ayunan tangan, dan bernafas”.

Berenang adalah olahraga air yang sangat populer dan digemari oleh siapapun karena semua gerakan melibatkan hampir semua otot tubuh, sehingga

sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar (Susanto, 2010: 4). Supriyanto & Lismadiana (2013: 111) berpendapat bahwa manfaat yang ada pada aktivitas olahraga renang tersebut antara lain adalah untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, untuk keselamatan diri, untuk membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi, serta prestasi. Mulyana (2011: 2) menyatakan bahwa “olahraga renang terdiri dari empat gaya yang diperlombakan, yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu)”.

Pendapat Utama (2010: 23) bahwa sebelum belajar berenang dengan gaya yang sesungguhnya, terlebih dahulu perlu belajar tentang dasar-dasar renang, yaitu bagaimana cara mengatur nafas ketika berada didalam air, cara mengapung dan cara meluncur di air. Lebih lanjut pendapat Utama (2010: 23), teknik dasar yang penting adalah bernapas di dalam air, mengapung dan meluncur. Pernapasan di dalam air adalah bagaimana mengatur proses pengambilan udara (menghisap udara diatas permukaan air) dan mengeluarkan pernapasan yang sulit bagi orang yang sedang belajar renang. Dalam pembelajaran renang latihan pernapasan, merupakan latihan yang membosankan.

Keterampilan berikutnya adalah cara mengapung di dalam air merupakan modal awal untuk dapat berenang dengan baik. Karena pada dasarnya berenang adalah mendorong diri sendiri sambil mengapung. Seperti yang diungkapkan oleh Suryanto & Suherman (2004: 72), setiap orang sebenarnya dapat terapung karena sejumlah cairan dalam tubuh dan udara di dalam paru-paru. Posisi badan

mengapung dapat dibedakan menjadi tiga macam yaitu posisi tegak, posisi telungkup dan posisi telentang. Lebih lanjut Suryanto & Suherman (2004:72) menyatakan posisi terapung ditentukan oleh keseimbangan tubuh, dikaitkan dengan posisi udara yang terdapat dalam tubuh.

b. Macam-macam Gaya Renang

Olahraga renang yang bertujuan untuk mencapai prestasi, maka dalam melakukan gerakan renang harus dilakukan dengan cara efektif dan efisien. Maksud dari gerakan efektif dan efisien yaitu bergerak dengan cara memperkecil atau mengurangi terjadinya hambatan pada saat berada di air. Dalam olahraga renang terdapat gaya renang yang diperlombakan yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu (Robertson, et al., 2014).

Pendapat Subagyo (2018: 27) bahwa dalam cabang renang perlombaan, terdapat beberapa gaya-gaya renang yang diperlombakan secara resmi dalam suatu acara pertandingan/*event* perlombaan. Gaya-gaya renang tersebut antara lain: Gaya *crawl* atau gaya bebas, Gaya *back crawl* atau gaya punggung, Gaya *breastroke* atau gaya dada, Gaya *dolphin* atau gaya kupu-kupu. Renang merupakan olahraga yang memiliki empat gaya dalam pelaksanaan, yaitu: gaya *crawl* / gaya bebas (*The Crawl Style*), gaya dada (*The Breast Stroke*), gaya punggung (*The Back Crawl*), dan gaya kupu-kupu (*The Dolphin Butterfly Stroke*) (Susanto, 2010: 20).

Renang memiliki empat gaya, yaitu (1) gaya dada, (2) gaya bebas, (3) gaya punggung, dan (4) gaya kupu-kupu. Gaya, tetapi dalam pembelajaran

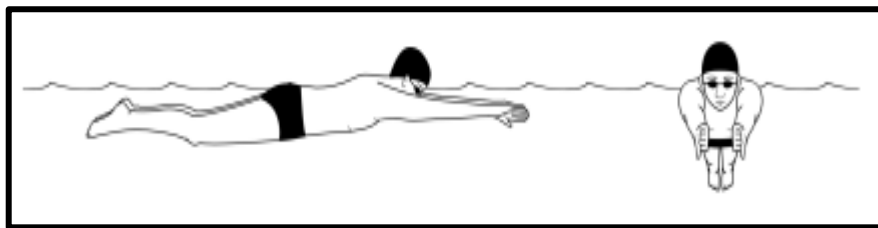
renang di gaya bebas dasar yang dipelajari, gaya bebas dianggap sebagai gaya mudah dipelajari (Elena-Diana & Vladimir, 2019; Yani et al., 2019; Zecha et al., 2019). Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa macam-macam gaya renang yaitu Gaya *crawl* atau gaya bebas, Gaya *back crawl* atau gaya punggung, Gaya *breastroke* atau gaya dada, Gaya *dolphin* atau gaya kupu-kupu.

c. Renang Gaya Dada

Renang gaya dada atau *breast stroke*, di Indonesia sering disebut juga dengan gaya katak. Sebutan ini dikarenakan gerakan renang gaya dada mirip sekali dengan gerakan katak pada waktu berenang. Gaya dada merupakan salah satu gaya renang yang tertua dibandingkan dengan gaya renang lainnya. Hingga saat ini pula, teknik renang gaya dada merupakan salah satu yang paling banyak mengalami perkembangan. Gaya ini mengadopsi tiga fase gerakan kaki yaitu diawali dengan kedua kaki pada posisi lurus, kemudian ditarik ke depan dan kemudian kedua kaki dibentangkan ke samping selebar mungkin kemudian merapatkan kembali kedua kaki dengan kuat sampai dalam posisi lurus kembali (Subagyo, 2018: 42).

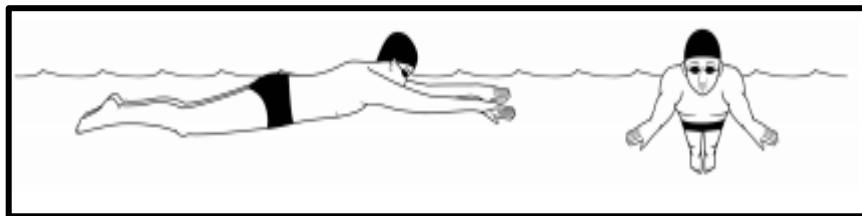
Pendapat Haeller (2010:16) renang gaya dada adalah gaya yang pertamanya dipelajari oleh orang-orang pada waktu mereka mulai belajar renang. Kemampuan renang gaya dada dipengaruhi oleh banyak faktor, yaitu penguasaan teknik, mental, dan kemampuan fisik. Perkembangan gaya dada selanjutnya merubah gerakan kaki dari tiga fase gerakan menjadi dua fase. Gerakan kaki diawali dengan posisi kedua kaki pada posisi lurus, kemudian membuka tumit

dengan telapak kaki menghadap ke arah atas ditarik ke depan sampai dekat dengan posisi pantat. Kedua lutut menuju ke bawah kemudian kedua telapak kaki ditendang/didorongkan ke belakang dengan gerakan sedikit melingkar dengan kuat (Subagyo, 2018: 48). Koordinasi keseluruhan gerakan renang gaya dada baik gerakan kaki, lengan dan pengambilan nafas dapat dilihat pada rangkainan berikut ini:



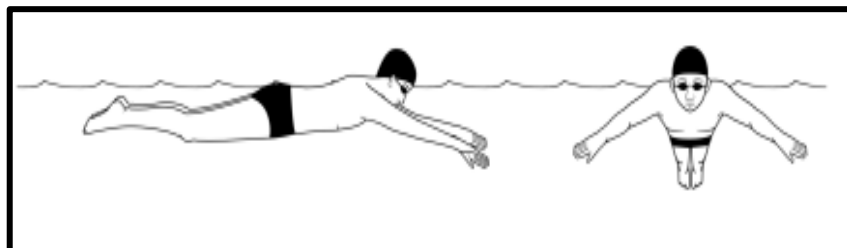
Gambar 2. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 1
(Sumber: Subagyo, 2018: 48)

Keterangan: Kaki pada posisi lurus ke belakang dan lengan lurus ke depan. posisi telapak tangan miring ke luar dan kepala kira-kira 80% ke dalam air



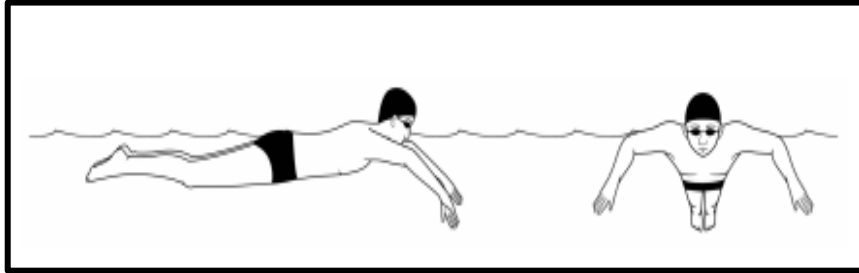
Gambar 3. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 2
(Sumber: Subagyo, 2018: 48)

Keterangan: Kaki masih dalam posisi lurus ke belakang, kemudian kedua tangan mulai dibuka ke samping selebar bahu



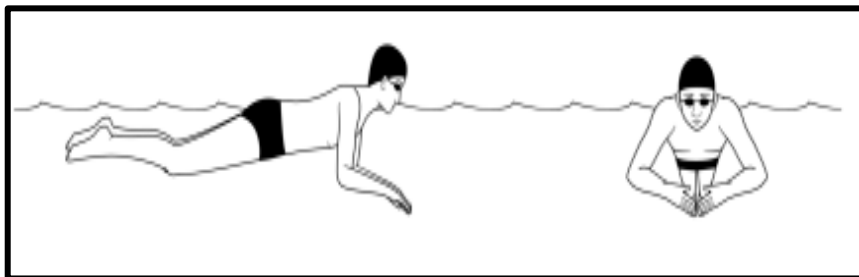
Gambar 4. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 3
(Sumber: Subagyo, 2018: 48)

Keterangan: Kaki masih dalam posisi lurus, kedua tangan mulai menarik ke belakang. Jarak antara kedua tangan sudah lebih lebar dari bahu dan telapak tangan menghadap ke belakang. Perenang dapat mengeluarkan nafas secara perlahan-lahan



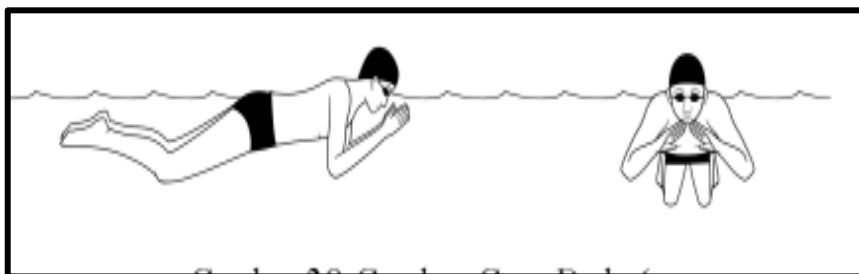
Gambar 5. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 4
(Sumber: Subagyo, 2018: 48)

Keterangan: Setelah posisi lengan hampir pada bahu, siku-siku mulai dibengkokkan dan lengan atas berputar. Pada saat ini tangan dapat menarik dengan kuat ke belakang.



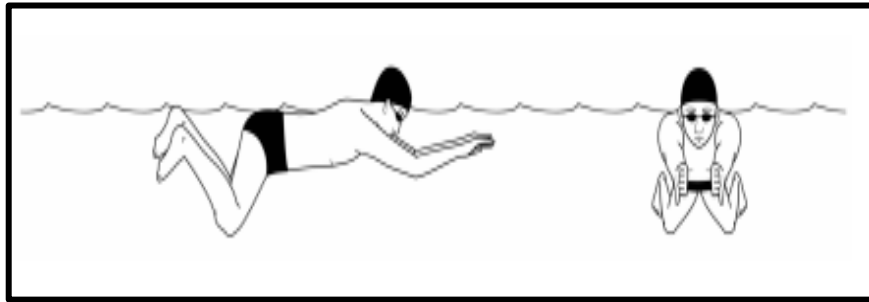
Gambar 6. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 5
(Sumber: Subagyo, 2018: 48)

Keterangan: Seperti pada poin nomor 4, telapak tangan mulai diputar ke arah dalam dan kepala mulai terangkat.



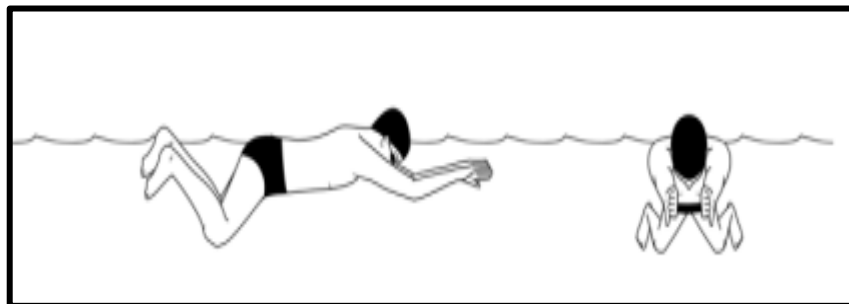
Gambar 7. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 6
(Sumber: Subagyo, 2018: 48)

Keterangan: Posisi mengambil nafas dilakukan pada saat tangan siap didorong kembali ke depan.



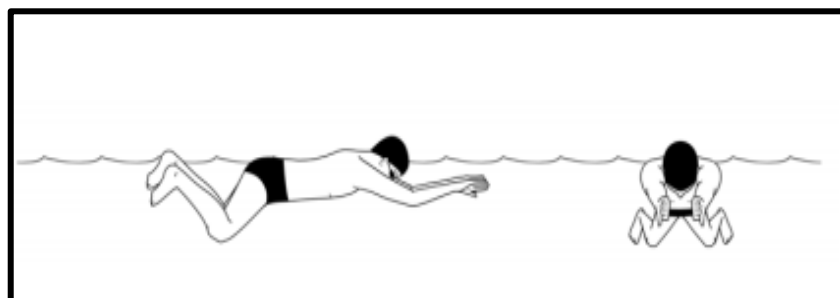
Gambar 8. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 7
(Sumber: Subagyo, 2018: 49)

Keterangan: Setelah proses pengambilan nafas selesai, tangan mulai digerakkan ke arah depan.



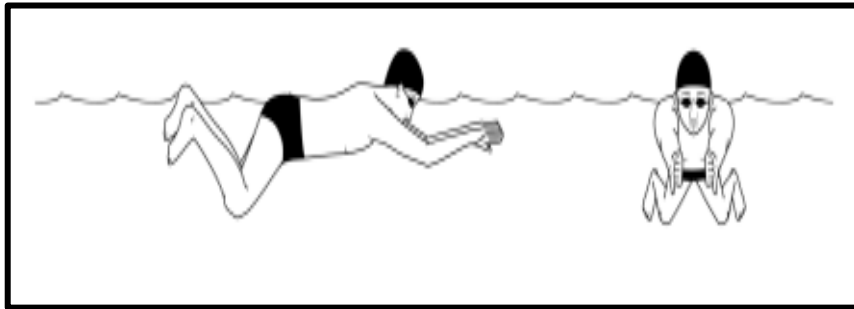
Gambar 9. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 8
(Sumber: Subagyo, 2018: 49)

Keterangan: Leher dilemaskan agar kepala dapat masuk ke dalam air kembali. Pada saat ini posisi kaki ditarik ke pantat, sedangkan posisi lengan terus bergerak ke depan sebagai akibat diluruskannya kedua siku.



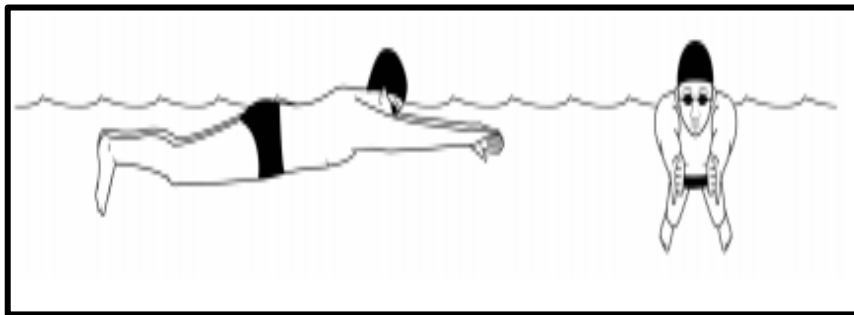
Gambar 10. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 9
(Sumber: Subagyo, 2018: 50)

Keterangan: Saat kepala sudah merunduk di air, kaki berada dalam posisi “*plantar flexed*” dan lengan sudah pada akhir posisi lurus.



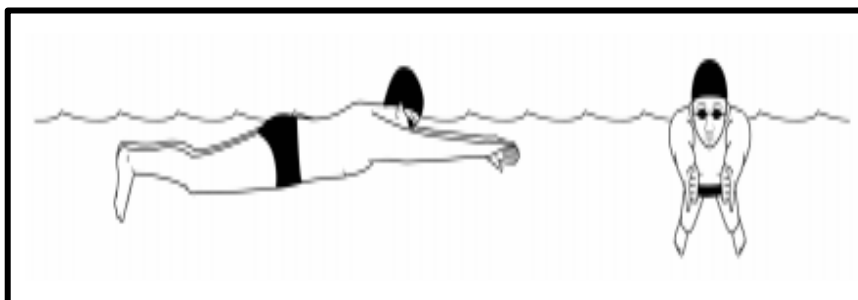
Gambar 11. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 10
(Sumber: Subagyo, 2018: 50)

Keterangan: Kaki ditendangkan ke belakang dalam bentuk melingkar. Pada saat ini perenang menahan nafas hingga sampai gerakan tarikan tangan selanjutnya.



Gambar 12. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 11
(Sumber: Subagyo, 2018: 51)

Keterangan: Seperti pada poin ke 10, setelah menjejakkan kaki, kedua kaki mulai posisi rapat kembali.



Gambar 13. Gerakan Renang Gaya Dada Tahap 12
(Sumber: Subagyo, 2018: 51)

Keterangan: Pada saat ini lengan perenang sudah lurus di depan, perenang telah menyelesaikan tendangan dan posisi kaki telah lurus. Selanjutnya, perenang dapat kembali memulai gerakan seperti pada poin 1 dan seterusnya.

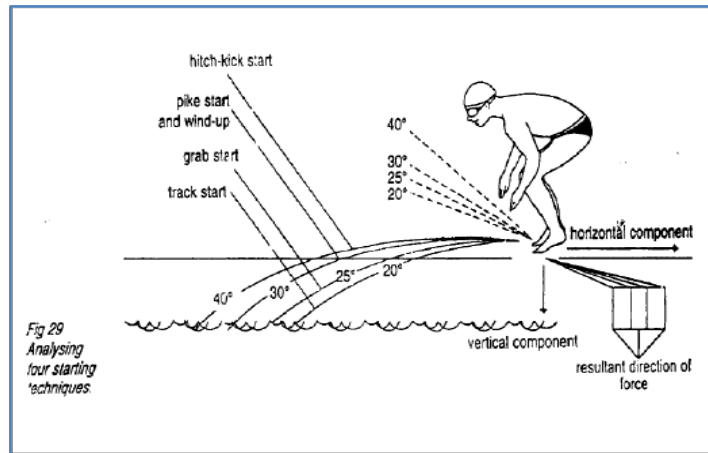
Pendapat Ardi (2020: 20) bahwa tentang teknik gaya dada seperti gaya renang yang lain terdiri dari beberapa gerakan, yaitu: start, posisi tubuh, gerakan lengan (sapuan luar dan sapuan dalam), gerakan tungkai, pengambilan nafas, dan koordinasi antara gerakan lengan, gerakan tungkai dan gerakan pengambilan nafas.

1) Start Renang Gaya Dada

Start adalah salah satu kecakapan yang paling mudah untuk diajarkan. Start gaya dada hampir sama dengan start gaya *crawl* maupun gaya kupu-kupu, yang membedakannya adalah sudut masuknya ke air. Sudut masuk ke air pada gaya dada sekitar 20°, sedangkan pada gaya *crawl* atau gaya kupu-kupu sekitar 15°. Tiga kualitas yang diperlukan untuk menjadi starter yang baik ialah waktu reaksi yang baik, kekuatan otot tungkai dan mekanika yang baik.

Waktu reaksi yang baik ialah salah satu dari kualitas yang merupakan bawaan. Seorang perenang dapat belajar untuk meninggalkan tempat lebih cepat untuk mengambil posisi *start* yang betul dan melakukan koreksi. Kekuatan ialah kemampuan otot untuk menciptakan tegangan. Sedangkan power yaitu kecepatan dari koreksi otot. Seorang dengan power eksplosif yang baik dan mekanika yang jelek sering kali dalam start dapat mengalahkan orang dengan kombinasi yang sebaliknya tetapi jangan salah tafsir kalau waktu reaksi dan power yang baik, sudah cukup tanpa mengajar mekanika yang baik. Seseorang mungkin akan dapat *start* lebih baik lagi jika mempunyai kualitas yang baik dari ketiganya. Power dapat diperbaiki dalam batas-batas tertentu, dengan latihan beban dan kontraksi-kontraksi isometris. Mekanika yang baik dapat diajarkan dan mekanika yang jelek

dapat diperbaiki dengan latihan, *coaching* yang baik, dan memahami prinsip-prinsip yang baik (Setiawan, 2005:10).



Gambar 14. Start Renang Gaya Dada
(Sumber: Ardi, 2020: 22)

2) Posisi Tubuh Saat Meluncur Renang Gaya Dada

Pendapat Karnadi (2008:26) sikap tubuh yang horizontal sedatar mungkin dengan permukaan air, sikap kepala pada waktu mengambil nafas pada gaya dada pada waktu kepala naik di atas permukaan air untuk bernafas, harus diusahakan serendah mungkin, sehingga bibir bawah tepat pada permukaan air, sedang pada waktu kepala masih di atas, diusahakan sebagian kecil dari rambut kepala masih di atas air, diusahakan sebagian kecil dari rambut kepala masih di atas permukaan air. Jalan tersebut, maka sikap (posisi) badan akan semakin *stream line*, dalam melakukan renang gaya dada.

Pendapat Kamalia (2014: 2) posisi tubuh pada renang gaya dada yaitu: (1) Hampir datar (*streamline*), (2) Saat kedua lengan lurus di depan sebagian besar dari kepala berada di bawah permukaan air, posisi bahu dan pinggul sedikit berada diatas permukaan air, (3) Saat mengambil nafas, dimana kedua lengan melakukan

rangkaian gerak sapuan keluar, hingga kembali keposisi istirahat untuk lurus di depan mengambil udara dari atas permukaan air cukup dengan leher.

Pendapat versi Eropa Timur yaitu saat kedua lengan lurus di depan, seluruh kepala, bahu, dan lengan berada di atas permukaan air. Pada versi Amerika Utara yaitu saat kedua lengan lurus di depan sebagian besar dari kepala berada di bawah permukaan air, posisi bahu dan pinggul sedikit berada di atas permukaan air atau *streamline*. Saat pengambilan nafas, kedua lengan melakukan rangkaian gerak sapuan ke luar, sehingga saat kembali ke posisi istirahat untuk mengambil udara di atas permukaan air dengan mengangkat kepala saja (Solihin, 2011: 104).



Gambar 15. Posisi Tubuh Saat Meluncur Renang Gaya Dada
(Sumber: Ardi, 2020: 22)

3) Gerakan Lengan Renang Gaya Dada

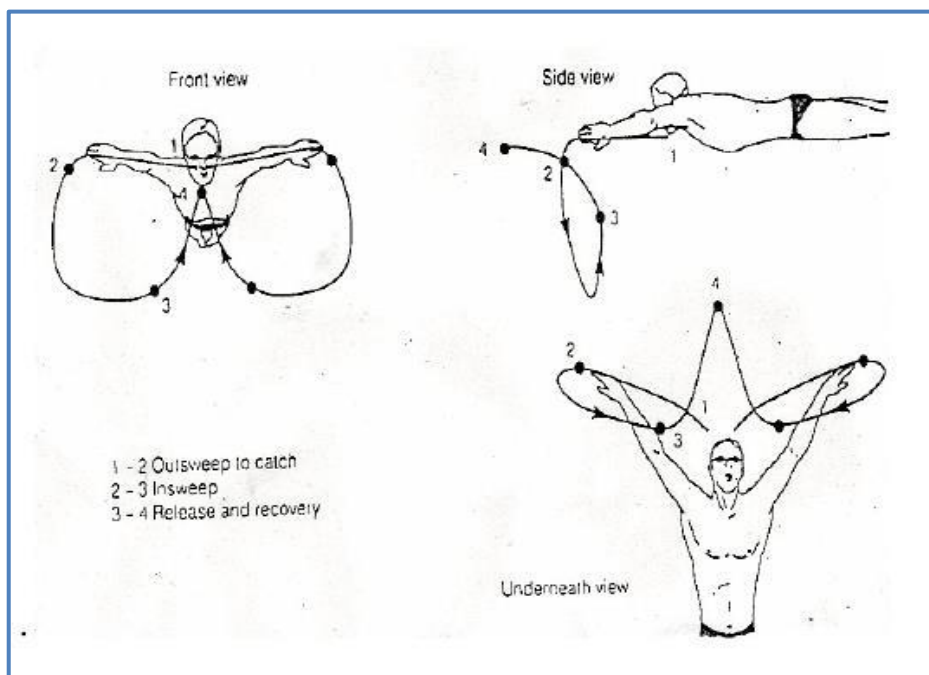
Gerakan lengan gaya dada terdiri dari menarik (*pull*) dan memulihkan (*recovery*). Tarikan lengan pada gaya dada dimulai dengan awal tarikan yang dalamnya sekitar enam inchi di bawah permukaan air. Jika perenang memulai tarikannya pada permukaan, ada kecenderungan untuk naik terlalu tinggi dan

tenaga akan dihamburkan dalam gerakan naik turun (Setiawan, 2005:14). Jadi gerakan lengan dalam renang gaya dada sedikit menambah daya dorong maju, karena pada gerakan lengan digunakan untuk gerakan naik turun dalam pengambilan nafas atau memecah permukaan air. Gerakan lengan gaya dada terdiri dari tiga bagian yaitu gerakan lengan sapuan luar, gerakan lengan sapuan dalam, dan pemulihan (*recovery*).

Pendapat Kamalia (2014: 3) gerakan tangan pada renang gaya dada yaitu:

(1) Rangkaian gerak fase membuka dan menangkap – fase menarik – fase mendorong – fase istirahat atau *outward and catch – pull – push – recovery*. (2) Kedalaman lengan dan tangan di bawah permukaan air ketika melakukan fase istirahat sekitar 25 – 30 cm.

Berikut gambar dari ketiga gerakan lengan tersebut 1-2 gerakan sapuan luar, 2-3 gerakan sapuan dalam dan 3-4 gerakan *recovery* (Setiawan, 2005: 11).

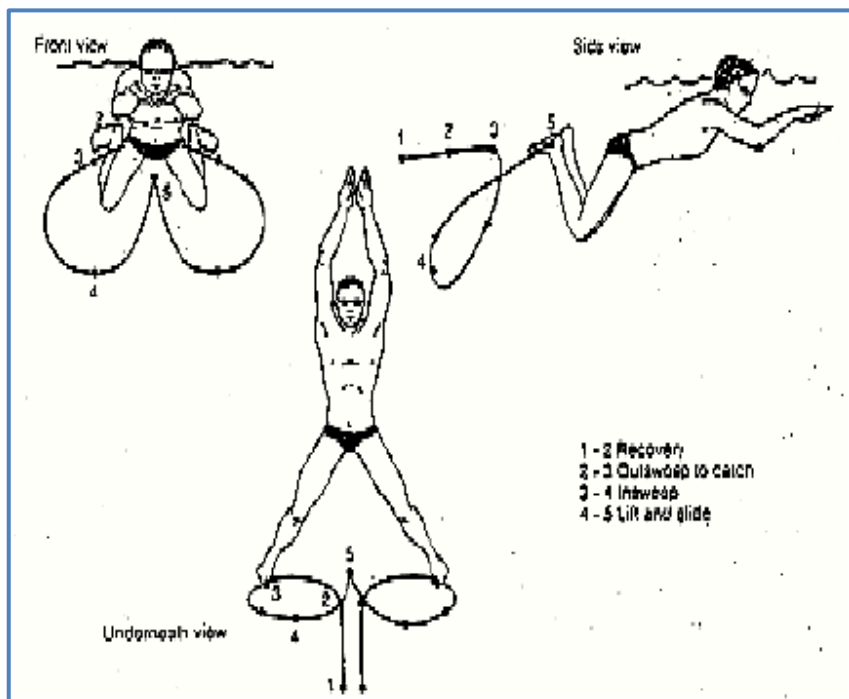


Gambar 16. Gerakan Lengan Renang Gaya Dada
(Sumber: Ardi, 2020: 23)

4) Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada

Dalam gerakan kaki cenderung membentuk gerakan kaki seperti dolpin (*whip kick*), yang kemudian akhir dari gerakan kaki menginjak dan menendang hingga tumit kaki sedikit naik ke atas permukaan air, pada saat akhiran gerakan dengan lecutan yang membuat gerakan seperti kaki dolpin di bawah permukaan air, kedua kaki menendang lalu menutup ke belakang (Marsudi, 2009: 79).

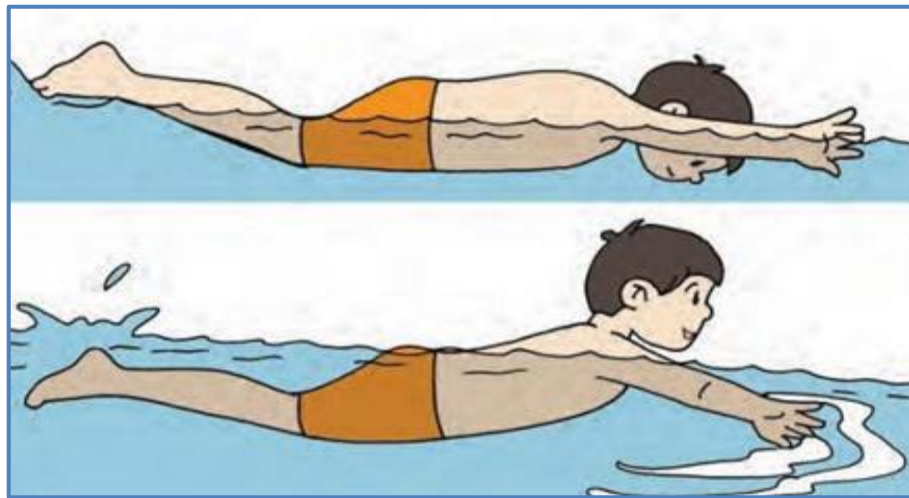
Pendapat Kamalia (2014: 3) gerakan kaki pada renang gaya dada yaitu: (1) Gerakan kaki cenderung membentuk gerak kaki dolpin (*whip kick*), (2) Akhir dari gerakan kaki menginjak dan menendang itu hingga tumit kaki sedikit naik keatas permukaan air, (3) Pada akhir lecutan dengan membuat gerak kaki dolpin di bawah permukaan air, (4) Kedua kaki menendang lalu menutup kebelakang.



Gambar 17. Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada
(Sumber: Ardi, 2020: 24)

5) Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya Dada

Dilakukan dengan cara mengangkat kepala ke arah depan, pandangan melihat ke arah depan, sehingga mulut ke luar dari permukaan air (Susanto, 2017: 98-104). Pendapat Kamalia (2014: 3) bentuk latihan untuk meningkatkan pernafasan pada renang gaya dada dapat dilakukan di kolam dangkal, dengan cara: (1) Membelakangi dinding dengan kedua lengan dilipat di belakang punggung, (2) Mengambil nafas dari permukaan air melalui mulut dengan pandangan ke depan, (3) Dada sedikit diangkat, (4) Masukkan bagian muka ke permukaan air dengan menundukkan kepala, (5) Buanglah sisa-sisa pembakaran di bawah permukaan air melalui hidung.



**Gambar 18. Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya Dada
(Sumber: Ardi, 2020: 24)**

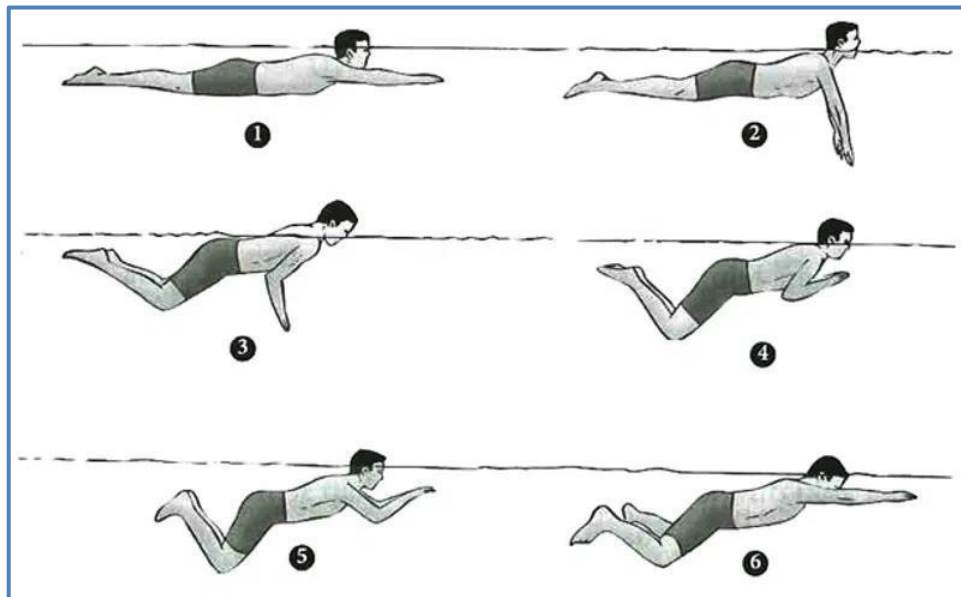
6) Gerakan Koordinasi Renang Gaya Dada

Gerakan koordinasi adalah perpaduan antara gerakan lengan, gerakan tungkai dan pengambilan nafas. Untuk melaju kedepan dimulai dari gerakan kaki kemudian dilanjutkan dengan gerakan lengan yang bersamaan dengan gerakan pengambilan nafas. Jadi untuk gerakan koordinasi renang gaya dada adalah satu

gerakan tungkai, satu gerakan lengan dan satu gerakan pengambilan nafas (Setiawan, 2005:10).

Pendapat Kamalia (2014: 3) koordinasi gerakan kaki, tangan, dan nafas pada renang gaya dada yaitu:

- 1) Bukalah kedua belah lengan dengan tekanan pada kedua belah tangan melebar ke samping melebihi bahu.
- 2) Meraih ke samping melebihi bahu, pada saat itu lakukanlah pembuangan udara di dalam air secara perlahan-lahan, kemudian tangan terus bergerak melebar melebihi lebarnya bahu.
- 3) Selanjutnya tekukanlah tangan dalam usaha kita melakukan tarikan dalam air.
- 4) Tekukan sikut semakin membesar, sehingga membentuk sikap dari sikut, sikut yang tinggi di dalam permukaan air.
- 5) Akhir daripada sikap sikut yang tinggi ini dilanjutkan dengan mengambil udara dari atas permukaan.
- 6) Serentak kedua belah sikut akan saling dipertemukan dengan menutupnya kedua belah kaki lengan, saat itu mengambil udara diatas permukaan air, dengan diikuti mulai menekuk tungkai kaki bagian bawah.
- 7) Setelah kedua belah sikut saling bertemu kemudian udara yang diambil sudah cukup, kaki telah membentuk sudut pada bagian lutut maka tangan siap untuk diluruskan kembali ke depan.
- 8) Sikap kaki siap mendorong, sikap tangan siap meluncur, serentak lakukanlah luncuran tangan kedepan dengan dorongan kaki ke belakang dan masuknya kepala ke bawah permukaan air.
- 9) Luncuran tangan dan dorongan kaki dilakukan secara serentak hingga lurus.
- 10) Setelah melakukan luncuran tangan serta dorongan kaki, hingga mengambil sikap melebar dengan diakhiri oleh lecutan dari ujung telapak kaki.
- 11) Tutuplah kedua belah kaki hingga saling berhimpitandan lurus di depan.



Gambar 18. Gerakan Koordinasi Renang Gaya Dada
(Sumber: Ardi, 2020: 25)

d. Tujuan Olahraga Renang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan seluruh fungsi tubuh, kegiatan olahraga dapat dilakukan oleh seluruh manusia di dunia ini tanpa melihat latar belakang sosial, ras, etnis atau golongan bahkan kondisi fisik seseorang. Renang merupakan gerakan yang dilakukan di dalam air. Renang membantu pembentukan otot, karena saat berenang semua otot tubuh bergerak. Selain itu, renang juga membantu seseorang memiliki rasa percaya diri, keberanian, dan kemandirian. Dalam ilmu kesehatan, renang juga digunakan sebagai media terapi air yang dapat membantu penyembuhan dari berbagai penyakit. Pada olahraga renang ketahanan tubuh, jantung dan paru merupakan salah satu faktor yang penting, karena dalam olahraga renang diperlukan kekuatan yang cukup banyak dalam melakukan setiap gerakan (Yulinar & Kurniawan, 2018: 1).

Pendapat Hermawan & Nurmasari (2020: 25) renang merupakan olahraga yang dilakukan di air yang melibatkan hampir seluruh bagian tubuh untuk

bergerak. Kegiatan renang ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan juga olahraga air. Berenang bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua anggota tubuh digunakan pada saat berenang. Berenang adalah olahraga air yang sangat populer dan digemari oleh siapapun karena semua gerakan melibatkan hampir semua otot tubuh, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga tubuh tetap bugar. Olahraga renang dapat dilakukan oleh siapapun dan efektif untuk meningkatkan derajat kesehatan manusia. Sebaliknya malas berolahraga dengan alasan kurang memiliki waktu dalam jangka panjang dampaknya cukup buruk, yakni munculnya penyakit yang disebabkan oleh hipokinesia (kurang gerak). Di antaranya, tekanan darah tinggi, diabetes melitus, jantung, artritis, dan obesitas (Susanto, 2010: 55).

Olahraga renang terdapat banyak teknik dasar yang merupakan unsur penting olahraga renang salah satunya adalah kemampuan untuk meningkatkan VO_2 maks dan penurunan denyut nadi istirahat. Olahraga renang merupakan salah satu olahraga kardiovaskuler (jantung dan pembuluh darah). Olahraga ini dapat dilakukan dengan latihan aerobik hanya saja tempatnya di kolam renang, dimana tidak ada ekstra beban terhadap sendi, tulang dan otot. Kondisi dalam air yang tanpa tekanan dapat mengeliminasi cedera yang kadang bisa terjadi pada latihan olahraga di daratan (Susanto, 2010: 56).

Olahraga yang sifatnya aerobik sangat cocok bagi orang-orang yang memiliki masalah dengan persendian, cedera pada tulang, otot, para lansia, ibu hamil. Olahraga ini cocok bagi pemula maupun yang sudah mahir berenang atau

yang bukan perenang walaupun tidak mahir dalam berenang, olahraga ini bisa menyebabkan rasa nyaman. Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan olahraga renang adalah pengalaman menyenangkan karena membuat orang tetap dingin dan rileks serta badanpun tetap fit. Aerobik adalah olahraga yang dilakukan secara terus menerus dimana kebutuhan oksigen masih dapat dipenuhi mbuh dan kecepatan dalam menempuh waktu.

e. Sarana dan Prasarana Olahraga Renang

Fasilitas yang utama pada olahraga renang adalah kolam renang. Ukuran ideal kolam renang adalah 50 meter x 21 meter. Ukuran tersebut merupakan ukuran standart olimpiade. Pendapat Hisyam (dalam Yusuf & Khaliq, 2017: 3-5) menyebutkan tentang sarana dan prasarana kolam renang sebagai berikut:

1) Bentuk Kolam Renang

Terdapat dua ukuran kolam renang yang digunakan, yakni kolam renang sepanjang 50 meter untuk lintasan panjang. Serta ukuran 25 meter untuk lintasan pendek. Sementara untuk kedalaman kolamnya sendiri yaitu 1,35 meter, mulai dari 1,0 meter lintasan pertama hingga paling sedikit 6,0 meter.

2) Lintasan

Lebar lintasan dari kolam renang minimum 2,5 m. Dengan jarak dari tepi sekitar 0,2 m di luar lintasan pertama dan terakhir. Masing-masing dari lintasan tersebut dibagi oleh tali lintasan yang panjangnya sama dengan panjang lintasan. Tali itu sendiri terbuat dari pelampung yang berukuran kecil dan diikat dengan seutas tali. Pelampung tersebut dapat berputar bila terkena gelombang, dan masing-masing pelampung dibedakan berdasarkan warnanya. Warna

pelampungnya yaitu hijau khusus untuk lintasan 1 dan 8, biru khusus untuk lintasan 2, 3, 6, serta 7. Sementara kuning khusus untuk lintasan 4 dan 5.

3) Pengukur Waktu

Pertandingan skala internasional, biasanya telah dipasang papan sentuh pengukur otomatis pada kedua sisi kolam renang. Ketebalan dari papan sentuh itu sendiri yaitu 1 cm. Perenang menyentuh papan tersebut pada saat melakukan pembalikan dan *finish*.

4) Balok *Start*

Setiap balok start terdapat pengeras suara yang berfungsi untuk membunyikan tembakan pistol sebagai tanda *start*. Ukuran balok start sendiri yaitu 0,5 x 0,5 m, dengan tinggi antara 0,5 m hingga 0,75 m dari permukaan air.

5) Air

Temperatur air 24° celcius minimum atau sama dengan 77° fahrenheit minimum. Ketinggian air selama berlangsungnya pertandingan, air di dalam kolam harus di jaga pada ketinggian yang tetap, tanpa gerak-gerakan yang terasa.

6) Pemeliharaan Air

Menjamin air kolam cukup dan memenuhi kebutuhan serta memenuhi kesehatan, kolam renang harus memiliki peralatan yaitu: sistem penyaring dan mengalirkan kembali, disinfektan, mengontrol PH, jumlah kebasaan (*alkalinity*)

7) Penerangan

Ada tiga penerangan yang digunakan di dalam kolam renang, yaitu: Lampu dalam kolam (*underwater*), Lampu diatas kolam (*overhead*), dan Lampu menyemprot (*spot*). Tujuan utama penerangan dalam kolam adalah untuk

menerangi permukaan air pada waktu malam hari, selama ada kegiatan pertunjukan di air, misalnya *watershow*, balet dan kegiatan lainnya.

Pendapat Dewayani (1998: 6-12) sebelum melakukan renang, perlu mengetahui dan mengenal peralatan yang digunakan agar kita dapat berenang dengan aman dan mudah, alat yang digunakan adalah sebagai berikut:

1) Ban/pelampung

Ban atau pelampung sangatlah membantu dalam kegiatan pembelajaran renang, apalagi untuk anak yang belum mahir dalam berenang. Ban atau pelampung ini ada yang dari bahan karet atau plastik. Ban ini berfungsi untuk membantu tubuh agar tetap dapat mengapung di permukaan air.

2) Kacamata Renang

Kacamata renang berperan penting untuk melindungi mata. Saat berenang, mata biasanya mudah mengalami iritasi dan perih karena terkena air yang mengandung kaporit atau bahan kimia. Oleh karena itu, perlu dilakukan pencegahan iritasi pada mata yaitu dengan cara menggunakan kacamata renang.

3) Baju Renang

Baju renang dirancang khusus untuk memudahkan perenang pada saat bergerak di dalam air. Biasanya bahan yang dipakai untuk membuat baju renang itu elastis dan tipis agar saat berenang tidak menambahi beban perenang.

4) Kaki Katak (*Fin*)

Kaki katak atau fin berfungsi untuk mengubah kekuatan otot dari pada dan pinggang menjadi energi atau daya dorong air saat bergerak di dalam air.

5) Papan Pelampung

Papan pelampung dipergunakan untuk belajar mengapungkan badan dan meluncur. Selain itu papan pelampung juga dapat membentuk kaki agar tidak tenggelam dan tetap mengapung dipermukaan air. Pada renang gaya katak, papan pelampung memfokuskan diri pada gerakan kaki.

6) Pengayun Tangan (*Hand Paddle*)

Handle paddle pemakaiannya mirip dengan kaki katak, kalau kaki katak digunakan di telapak kaki, maka alat ini dipasang di telapak tangan. Fungsi *Hand Paddle* yakni untuk mempermudah gerakan tangan ketika berenang. Selain itu pengayun ini berfungsi untuk mempercepat jarak tempuh.

7) *Pull Boy*

Pull boy ini membantu kaki agar mudah *balance* di dalam air. Cara pakainya yakni dengan menjepitnya di antara kedua paha. Pelampung ini digunakan untuk melatih kelancaran gaya kupu-kupu dengan menggunakan *pull boy* ini kaki yang cenderung tenggelam akan naik kepermukaan air. Cara menggunakannya dijepit antara dua paha.

8) Penutup kepala

Penutup kepala berguna untuk melindungi kulit kepala dari air kolam renang yang umumnya mengandung bahan kimia yang membuat rambut menjadi kaku dan lepek setelah berenang. Kaporit dan klorin cukup rentan untuk kesehatan kulit kepala, maka dari itu perlu menggunakan penutup kepala. Penutup kepala ini disarankan untuk orang yang memiliki rambut panjang, karena rambut panjang dapat mengganggu penglihatan atau menutupi wajah saat berenang.

4. Karakteristik Peserta Didik SMA

Peserta didik SMA tergolong dalam usia remaja. Masa remaja merupakan peralihan dari fase anak-anak ke fase dewasa. Remaja merupakan fase antara fase anak-anak dengan fase dewasa, dengan demikian perkembangan-perkembangan terjadi pada fase ini. Seperti yang diungkapkan oleh Desmita (2014: 190-192) “secara garis besar perubahan/perkembangan yang dialami oleh remaja meliputi perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan psikososial”.

Pendapat lain Dewi (2012: 4) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-19 tahun untuk putra dan 10-19 tahun untuk putri”. Pembagian usia untuk putra 12-14 tahun termasuk masa remaja awal, 14-16 tahun termasuk masa remaja pertengahan, dan 17-19 tahun termasuk masa remaja akhir. Pembagian untuk putri 10-13 tahun termasuk remaja awal, 13-15 tahun termasuk remaja pertengahan, dan 16-19 tahun termasuk remaja akhir. Desmita (2014: 190) menyatakan bahwa “fase masa remaja (pubertas) yaitu antara umur 12-21 tahun, dengan pembagian 12-15 tahun termasuk masa remaja awal, 15-18 tahun termasuk masa remaja pertengahan, 18-21 tahun termasuk masa remaja akhir”. Dengan demikian peserta didik SMA dalam penelitian ini digolongkan sebagai fase remaja awal, karena memiliki rentang usia tersebut.

Masa remaja perkembangan sangat pesat dialami seseorang. Seperti yang diungkapkan Desmita (2014: 36) beberapa karakteristik peserta didik SMA antara lain: “(1) terjadi ketidak seimbangan antara proporsi tinggi dan berat badan; (2) mulai timbul ciri-ciri seks sekunder; (3) kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul dan keinginan untuk bebas dari

dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan orang tua; (4) senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa; (5) mulai mempertanyakan secara *skeptic* mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan; (6) reaksi dan ekspresi emosi masih labil; (7) mulai mengembangkan standar dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial; dan (8) kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas”. Dewi (2012: 5) menambahkan “periode remaja awal (12-18) memiliki ciri-ciri: (1) anak tidak suka diperlakukan seperti anak kecil lagi; dan (2) anak mulai bersikap kritis”.

Pendapat Yusuf (2012: 193-209) bahwa “perkembangan yang dialami remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, perkembangan emosi, perkembangan sosial, perkembangan moral, perkembangan kepribadian, dan perkembangan kesadaran beragama”. Jahja (2011: 231-234) menambahkan “aspek perkembangan yang terjadi pada remaja antara lain perkembangan fisik, perkembangan kognitif, dan perkembangan kepribadian, dan sosial”.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa perkembangan yang mencolok yang dialami oleh remaja adalah dari segi perkembangan fisik dan psikologis. Berdasarkan perkembangan-perkembangan yang dialami oleh remaja, diketahui ada beberapa perbedaan perkembangan yang dialami antara remaja putra dan putri memiliki perkembangan yang berdeda.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayat (2017) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa SD Kelas IV dan V di SD Negeri se-Gugus 1 Kecamatan Wates terhadap Olahraga Renang”. Penelitian ini dilatarbelakangi bahwa aspek pengetahuan cabang olahraga renang sangat diperlukan, namun pada prosesnya belum berjalan maksimal. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa SD kelas IV dan V di SD Negeri se-Gugus 1 Kecamatan Wates terhadap olahraga renang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes pilihan ganda. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IV dan V di SD Negeri seGugus 1 Kecamatan Wates yang berjumlah 333 siswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan 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. Penelitian yang dilakukan oleh Ulinuha (2017) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman aktivitas renang siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan guru sebelum melakukan pembelajaran renang. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dan teknik pengumpulan data yang digunakan berupa tes objektif. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017 sebanyak 100 anak. Data pada penelitian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan persentase. Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 4 %, pada kategori tinggi sebesar 28 %, pada kategori sedang sebesar 38 %, kategori rendah sebesar 21 % dan kategori sangat rendah sebesar 9 %. Hasil tersebut diartikan tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017 adalah sedang.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Ardi (2020) berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI terhadap Renang Gaya Dada di SMA N 2 Klaten Tahun 2020”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan siswa kelas XI SMA N 2 Klaten Tahun Ajaran 2020/2021 terhadap renang gaya dada. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan adalah survei melalui teknik pengambilan data tes. Instrumen

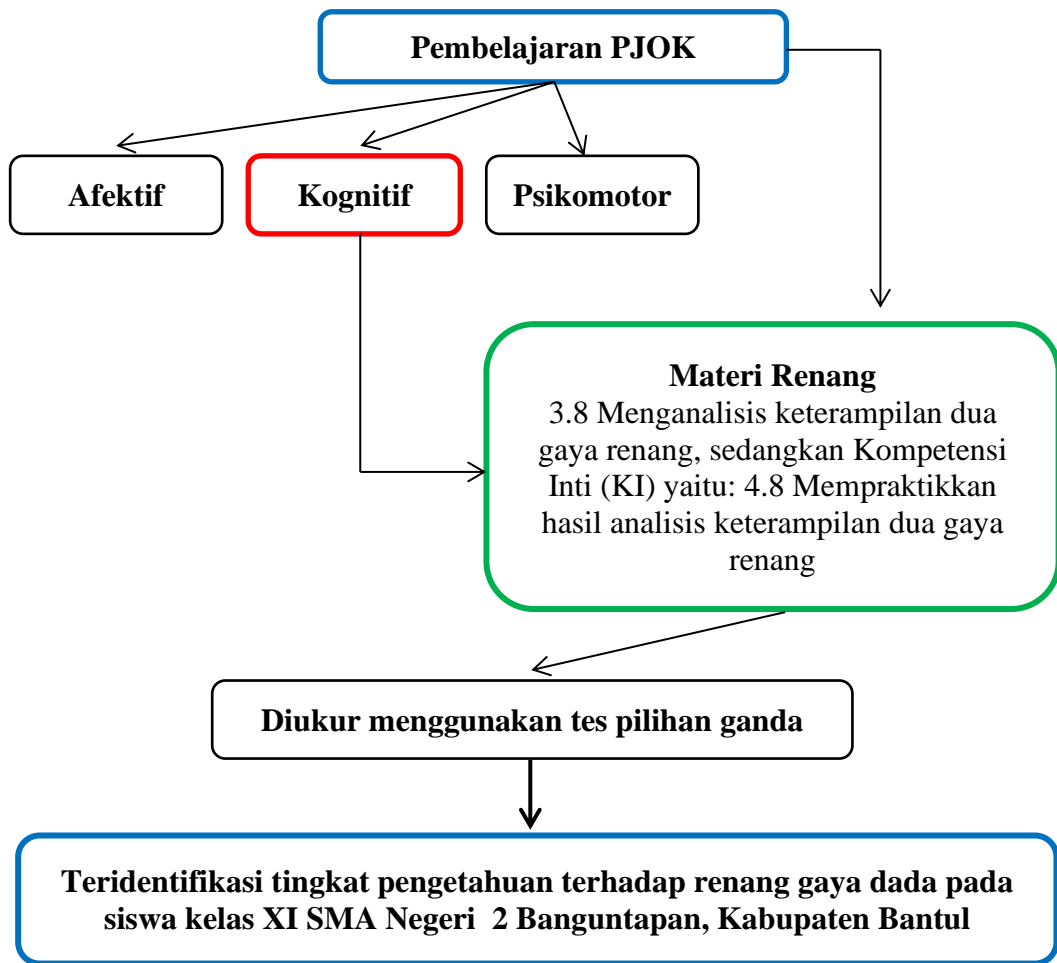
berupa tes pilihan ganda terdiri atas: (1) pengetahuan umum gaya dada; (2) gerakan meluncur renang gaya dada; (3) gerakan tangan gaya dada; (4) gerakan kaki renang gaya dada; dan (5) pernafasan renang gaya dada. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif persentase. Populasi penelitian merupakan siswa kelas XI di SMA N 2 Klaten Tahun Ajaran 2020/2021 sejumlah 322 orang. Teknik pengambilan sampel *cluster random sampling* digunakan untuk memilih 22,5% dari jumlah populasi sebagai sampel. Jadi, siswa yang digunakan sebagai sampel sebanyak 72 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI terhadap Renang Gaya Dada di SMA N 2 Klaten Tahun 2020 berada pada kategori cukup. Secara rinci kategori “sangat baik” memiliki persentase 2,78 %, kategori “baik” sebesar 30,56 %, kategori “cukup” sebesar 31,94 %, kategori “kurang” sebesar 22,22 %, dan kategori “sangat kurang” sebesar 12,5 %.

C. Kerangka Berpikir

PJOK bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa agar siswa memiliki tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik. PJOK memiliki tujuan yang ideal dan bersifat menyeluruh, yaitu menyangkut tentang tiga aspek pendidikan, yaitu aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Proses pembelajaran di sekolah peserta didik hanya mendapat materi yang bersifat praktek atau mengarah ke aspek psikomotor saja, sedangkan pengetahuan atau intelegensi siswa kurang dikembangkan. Akibatnya pengetahuan siswa mengenai materi dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan khususnya olahraga renang kurang maksimal.

Materi renang yang diajarkan kepada siswa Kelas XI sangatlah minim dan mungkin tidak begitu jelas fokus gaya apa yang diajarkan. Pembelajaran renang untuk kelas XI sudah terlaksana akan tetapi dengan waktu yang terbatas, yaitu proses pembelajaran renang hanya dilakukan pada saat kelas XI hanya dua kali saja dan langsung praktik, siswa tanpa diberi teori secara jelas, pada saat pengambilan tes praktik renang siswa hanya disuruh renang dengan gaya semampu siswa asalkan sampai pada jarak yang ditentukan, kebanyakan siswa memakai gaya dada pada saat tes tersebut dan itupun masih banyak yang salah.

Proses pembelajaran yang selama ini dilakukan, siswa hanya difokuskan pada praktik, sehingga banyak siswa yang belum menguasai atau memahami mengenai teori dalam materi renang. Siswa kurang maksimal dalam mengikuti gerak dasar renang, dikarenakan siswa yang pasif dan kurang antusias dalam proses pembelajaran, serta siswa masih kurang memahami tentang gerak-gerak dasar renang. Hal itu didasarkan karena pemberian teori hanya disampaikan bersamaan pada saat siswa melakukan praktik di kolam itupun hanya sebagian kecil atau belum terlalu mendalam, sehingga penyampaian materi tidak dapat berjalan secara kondusif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA NEGERI 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul, dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa tes pilihan ganda. Kerangka berpikir dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 19. Kerangka Berpikir

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Diungkapkan Sugiyono (2015: 147), bahwa “penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya”. Perencanaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah perencanaan survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes pilihan ganda. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul yang beralamat di Jl. Imogiri Timur, Glondong, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu penelitian dilakukan bulan Juni 2021.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Pendapat Rinaldi & Mujianto (2017: 73) bahwa populasi adalah populasi merupakan semua anggota kelompok orang, kejadian, atau objek yang telah dirumuskan secara jelas”. Senada pendapat Hardani, dkk., (2020: 361) bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa

sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul yang berjumlah 250 siswa.

2. Sampel

Pendapat Sugiyono (2015: 81) bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk. 2020: 363). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*. Rincian sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Rincian Sampel Penelitian

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	XI A	19	18	37
2	XI B	17	18	35
3	XI C	19	17	36
4	XI D	17	19	36
5	XI E	18	16	34
6	XI F	19	18	37
7	XI G	18	17	35
Jumlah		127	123	250

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022. Definisi operasionalnya adalah kemampuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022 dalam mengetahui segala sesuatu mengenai gerak dasar renang gaya dada yang meliputi gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan pengambilan nafas yang diukur menggunakan tes objektif yang berupa soal pilihan ganda.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah tes pilihan ganda. Penilaian dalam instrumen tes pada penelitian ini adalah jika jawaban benar, maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Pendapat Mahmud (2011: 185) menyatakan bahwa “tes adalah rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Lebih lanjut Mahmud (2011: 186) menyatakan bahwa 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 kekonsistenan skor yang diperoleh dari hasil tes menggunakan alat tersebut.

Instrumen dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian Ardi (2020) yang sudah divalidasikan kepada dosen ahli, yaitu Bapak Danang Pujo Broto, M.Or. Kisi-kisi instrumen penelitian tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan disajikan pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen

Variabel	Faktor	Indikator	No Butir
Tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan	1. Mampu mengetahui pengetahuan umum tentang renang gaya dada	Menganalisis nama lain renang gaya dada	1
		Menganalisis jarak lomba renang gaya dada untuk putra	2
		Menganalisis jarak lomba renang gaya dada untuk putri	3
		Menganalisis istilah asing renang gaya dada	4
	2. Mampu mengetahui gerakan meluncur renang gaya dada	Menganalisis tolakan ketika meluncur dalam renang gaya dada	5
		Menganalisis posisi badan setelah melakukan gerakan meluncur	6
		Menganalisis sudut yang dihasilkan ketika melakukan gerakan meluncur renang gaya dada	7
	3. Mampu mengetahui gerakan tangan dalam renang gaya dada	Menganalisis gerakan lengan saat pull (menarik) dalam renang gaya dada	8
		Menganalisis posisi bahu ketika melakukan renang gaya dada	9
		Menganalisis posisi tangan ketika melakukan gerakan meluncur	10
		Menganalisis prinsip gerakan lengan dalam renang gaya dada	11
	4. Mampu mengetahui gerakan kaki dalam renang gaya dada	Menganalisis gerakan kaki dalam renang gaya dada	12
		Menganalisis gerakan kaki saat mendayung	13
		Menganalisis posisi paha dalam renang gaya dada	14
	5. Mampu mengetahui pernafasan dalam renang gaya dada	Menganalisis posisi pengambilan nafas dalam renang gaya dada	15
Jumlah			15

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 sis siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul.
- b. Peneliti menentukan jumlah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul yang menjadi subjek penelitian.
- c. Peneliti menyebarkan tes kepada responden melalui *google form*.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan hasil dan melakukan transkrip atas hasil pengisian tes.
- e. Setelah memperoleh data penelitian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

F. Analisis Butir Instrumen

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

1. Tingkat Kesukaran

Tingkat kesukaran sebuah item tes dinyatakan dengan besaran indeks yang biasa disebut dengan indeks kesukaran item. Tingkat kesukaran disimbolkan

dengan huruf p , yang merupakan rasio antara jumlah peserta tes dengan banyaknya peserta tes yang berhasil menjawab item tersebut dengan benar (Sridadi, dkk, 2020: 31). Kriteria tingkat kesukaran suatu item soal dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Kriteria Tingkat Kesukaran

Indeks Kesukaran	Keterangan
Kurang dari 0,30	item soal berkategori sukar
0,31 – 0,70	item soal berkategori cukup
Lebih dari 0,71	item soal berkategori mudah

(Sumber: Arikunto, 2015: 209)

Hasil analisis tingkat kesukaran butir instrumen, disajikan pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran

Proportion Correct (p)	Kategori Soal	Frekuensi (Jumlah Butir)	Persentase
> 0,71	Mudah	1	6,67%
0,31- 0,70	Sedang	14	93,33%
< 0,30	Sukar	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan bahwa tingkat kesukaran butir instrumen berada pada kategori “mudah” sebesar 6,67% (1 butir), “sedang” sebesar 93,33% (14 butir), “sukar” sebesar 0,00% (0 butir).

2. Daya Pembeda

Daya beda berhubungan dengan derajat kemampuan butir membedakan dengan baik perilaku pengambil tes dalam tes yang dikembangkan. Soal dapat dikatakan mempunyai daya pembeda jika soal tersebut dapat dijawab oleh siswa berkemampuan tinggi dan tidak dapat dijawab oleh siswa berkemampuan rendah. Jika suatu soal dapat dijawab oleh siswa pintar maupun kurang, berarti soal tersebut tidak mempunyai daya beda, demikian juga jika soal tersebut tidak dapat

dijawab oleh siswa pintar dan siswa kurang, berarti soal tersebut tidak baik sebab tidak mempunyai daya pembeda. Daya pembeda dapat diketahui dengan melihat besar kecilnya angka indeks diskriminasi item (Sridadi, dkk, 2020: 32). Kriteria daya beda suatu item soal pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Kriteria Tingkat Daya Pembeda Item Soal

Daya Pembeda Item	Keterangan
0 – 0,20	item soal memiliki daya pembeda lemah
0,21 – 0,40	item soal memiliki daya pembeda sedang
0,41 – 0,70	item soal memiliki daya pembeda baik
0,71 – 1,00	item soal memiliki daya pembeda sangat kuat
Bertanda Negatif	item soal memiliki daya pembeda sangat jelek

(Sumber: Arikunto, 2015: 210)

Hasil analisis daya beda butir instrumen, disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Analisis Daya Beda

Daya Beda	Kategori	Frekuensi (Jumlah Butir)	Persentase
0,00 – 0,20	Lemah	1	6,67%
0,21 – 0,40	Sedang	14	93,33%
0,41 – 0,70	Baik	0	0,00%
0,71 – 1,00	Sangat Kuat	0	0,00%
Jumlah		15	100%

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa daya beda butir instrumen berada pada kategori “lemah” sebesar 6,67% (1 butir), “sedang” sebesar 93,33% (14 butir), “baik” sebesar 0% (0 butir), dan “sangat kuat” sebesar 0% (0 butir).

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase, dengan rumus sebagai berikut (Sudijono, 2015: 40):

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

(Sudijono, 2015: 40)

Pendapat Sugiyono (2015: 112), bahwa cara mengubah skor/nilai, yaitu

dengan rumus:

$$N = \frac{\sum X}{\sum \text{Maks}} \times 100$$

Keterangan:

N : Nilai

X : Butir benar

Maks : jumlah keseluruhan butir

Menentukan interval menggunakan rumus dari Arikunto (2015: 207) pada

tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	76 - 100	Tinggi
2	56 - 75	Cukup
3	< 56	Rendah

(Sumber: Arikunto, 2015: 207)

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022, yang diungkapkan dengan tes pilihan ganda yang berjumlah 15 butir. Hasil analisis tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022 disajikan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022 didapat skor terendah (*minimum*) 20,00, skor tertinggi (*maksimum*) 86,67, rerata (*mean*) 56,45, nilai tengah (*median*) 53,33, nilai yang sering muncul (*mode*) 53,33, *standar deviasi* (SD) 13,23. Hasil selengkapnya pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 9. Deskriptif Statistik Tingkat Pengetahuan terhadap Renang Gaya Dada pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022

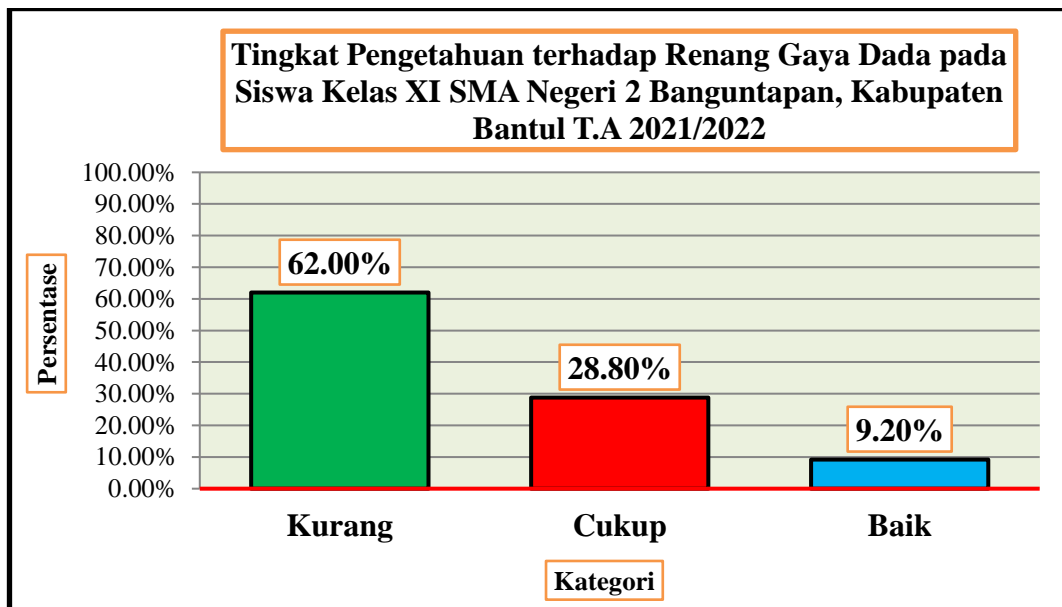
Statistik	
<i>N</i>	250
<i>Mean</i>	56,45
<i>Median</i>	53,33
<i>Mode</i>	53,33
<i>Std, Deviation</i>	13,23
<i>Minimum</i>	20,00
<i>Maximum</i>	86,67

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022 disajikan pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan terhadap Renang Gaya Dada pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	23	9,20%
2	56 - 75	Cukup	72	28,80%
3	<56	Rendah	155	62,00%
Jumlah			250	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 10 tersebut di atas, tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022 dapat disajikan pada gambar 20 sebagai berikut:



Gambar 20. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan terhadap Renang Gaya Dada pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 20 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022 berada pada kategori “rendah” sebesar 62,00% (155 siswa), “cukup” sebesar 28,80% (72 siswa), dan “tinggi” sebesar 9,20% (23 siswa). Berdasarkan rata-rata, sebesar 56,45 masuk kategori cukup.

1. Faktor Mampu Mengetahui Pengetahuan Umum tentang Renang Gaya Dada

Deskriptif statistik data tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui pengetahuan umum tentang renang gaya dada didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 60,00, nilai tengah (*median*) 50,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (SD) 0,00. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 11. Deskriptif Faktor Mampu Mengetahui Pengetahuan Umum tentang Renang Gaya Dada

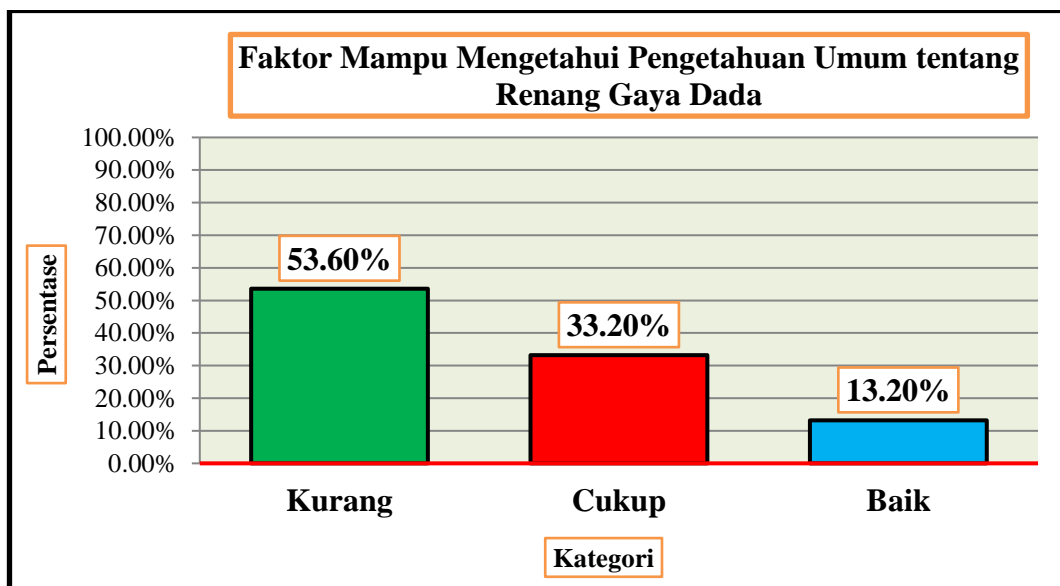
Statistik	
<i>N</i>	250
<i>Mean</i>	60,00
<i>Median</i>	50,00
<i>Mode</i>	50,00
<i>Std, Deviation</i>	24,44
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui pengetahuan umum tentang renang gaya dada disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

Tabel 12. Norma Penilaian Faktor Mampu Mengetahui Pengetahuan Umum tentang Renang Gaya Dada

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	33	13,20%
2	56 - 75	Cukup	83	33,20%
3	<56	Rendah	134	53,60%
Jumlah			250	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 12 tersebut di atas, tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui pengetahuan umum tentang renang gaya dada dapat disajikan pada gambar 21 sebagai berikut:



Gambar 21. Diagram Batang Faktor Mampu Mengetahui Pengetahuan Umum tentang Renang Gaya Dada

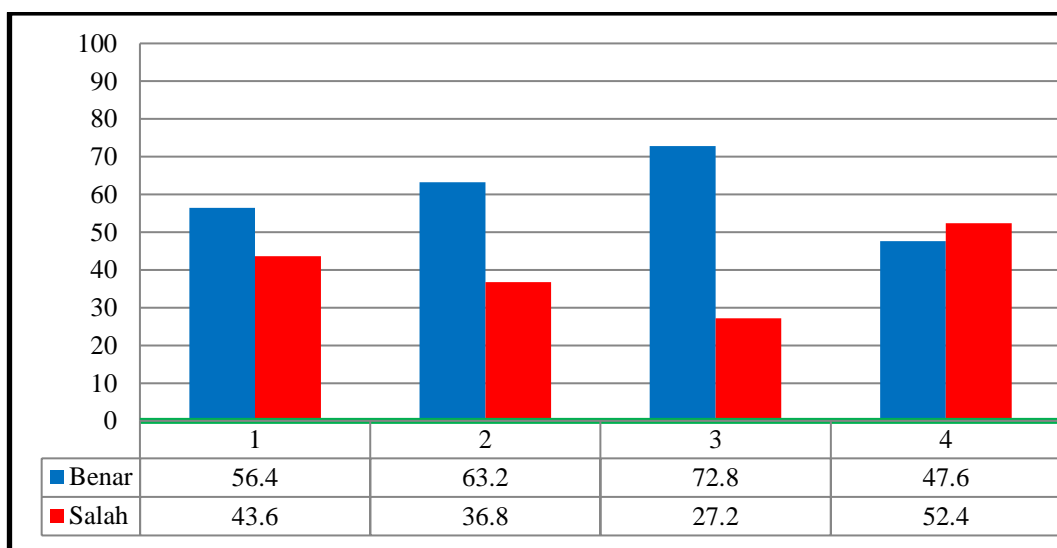
Berdasarkan tabel 12 dan gambar 21 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui pengetahuan umum tentang renang gaya dada berada pada kategori “rendah” sebesar 53,60% (134 siswa), “cukup” sebesar 33,20% (83 siswa), dan “tinggi” sebesar 13,20% (33 siswa).

Analisis tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui pengetahuan umum tentang renang gaya dada untuk tiap butir disajikan pada tabel 13 sebagai berikut:

Tabel 13. Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Pengetahuan Umum tentang Renang Gaya Dada

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Mampu mengetahui pengetahuan umum tentang renang gaya dada	1	56,4	43,6
	2	63,2	36,8
	3	72,8	27,2
	4	47,6	52,4

Berdasarkan tabel 13 di atas, persentase butir faktor mampu mengetahui pengetahuan umum tentang renang gaya dada dapat disajikan pada gambar 22 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Pengetahuan Umum tentang Renang Gaya Dada

Berdasarkan tabel 13 dan diagram 22 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 3 dengan persentase sebesar 72,80%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 4 hanya sebesar 47,6%.

2. Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Meluncur Renang Gaya Dada

Deskriptif statistik data tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan meluncur renang gaya dada didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 62,53, nilai tengah (*median*) 66,67, nilai yang sering muncul (*mode*) 66,67, *standar deviasi* (SD) 25,45. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

Tabel 14. Deskriptif Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Meluncur Renang Gaya Dada

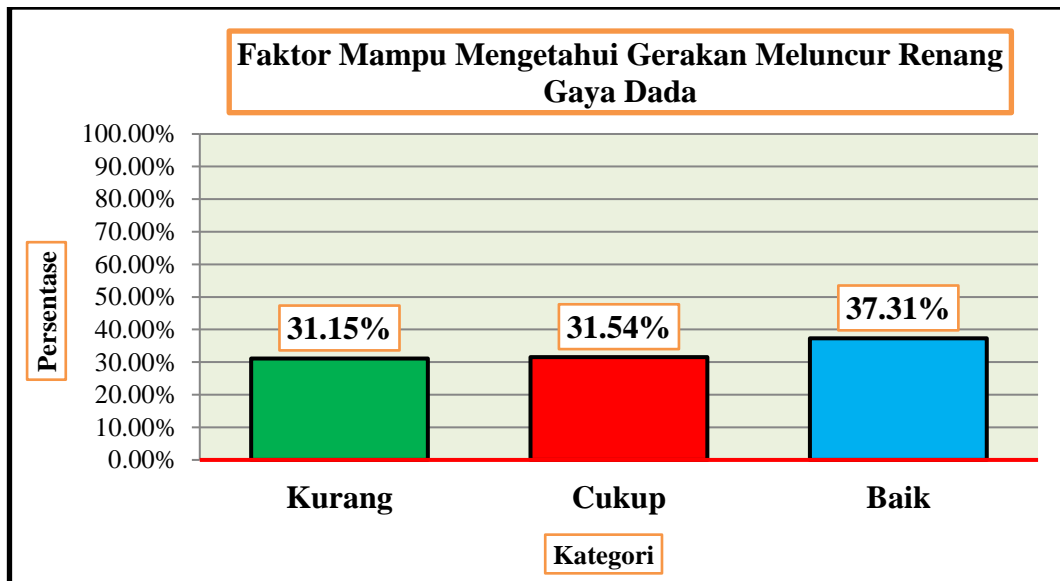
Statistik	
<i>N</i>	250
<i>Mean</i>	62,53
<i>Median</i>	66,67
<i>Mode</i>	66,67
<i>Std, Deviation</i>	25,45
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan meluncur renang gaya dada disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

Tabel 15. Norma Penilaian Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Meluncur Renang Gaya Dada

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	49	19,60%
2	56 - 75	Cukup	131	52,40%
3	<56	Rendah	70	28,00%
Jumlah			250	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 15 tersebut di atas, tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan meluncur renang gaya dada dapat disajikan pada gambar 23 sebagai berikut:



Gambar 23. Diagram Batang Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Meluncur Renang Gaya Dada

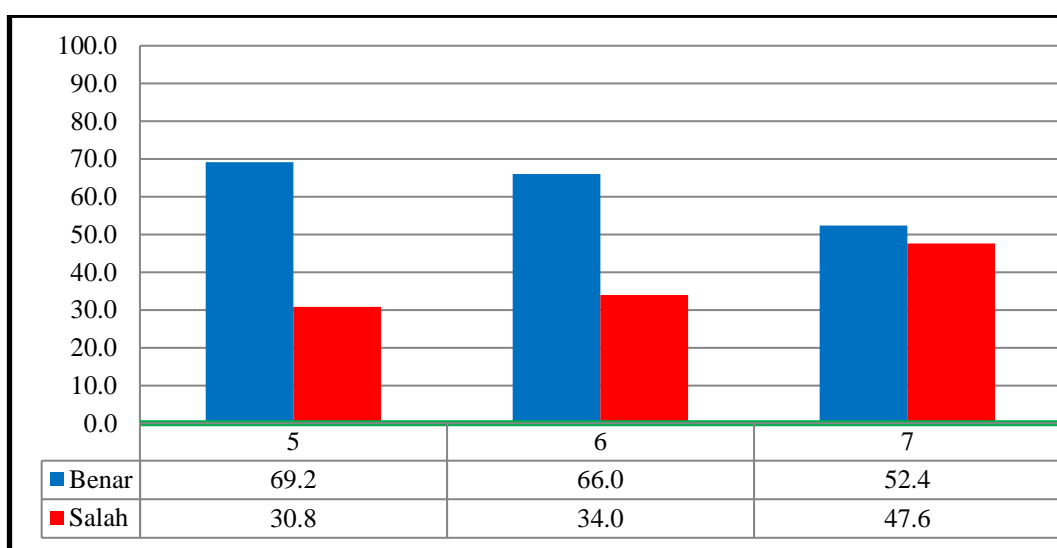
Berdasarkan tabel 15 dan gambar 23 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan meluncur renang gaya dada berada pada kategori “rendah” sebesar 28,00% (70 siswa), “cukup” sebesar 52,40% (131 siswa), dan “tinggi” sebesar 19,60% (49 siswa).

Analisis tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan meluncur renang gaya dada untuk tiap butir disajikan pada tabel 16 sebagai berikut:

Tabel 16. Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Meluncur Renang Gaya Dada

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Mampu mengetahui gerakan meluncur renang gaya dada	5	69,2	30,8
	6	66,0	34,0
	7	52,4	47,6

Berdasarkan tabel 16 di atas, persentase butir faktor mampu mengetahui gerakan meluncur renang gaya dada dapat disajikan pada gambar 24 sebagai berikut:



Gambar 24. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Meluncur Renang Gaya Dada

Berdasarkan tabel 16 dan diagram 24 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 5 dengan persentase sebesar 69,2%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 7 hanya sebesar 52,4%.

3. Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Tangan dalam Renang Gaya Dada

Deskriptif statistik data tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan tangan dalam renang gaya dadadidapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 59,10, nilai tengah (*median*) 50,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 50,00, *standar deviasi* (SD) 25,04. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

Tabel 17. Deskriptif Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Tangan dalam Renang Gaya Dada

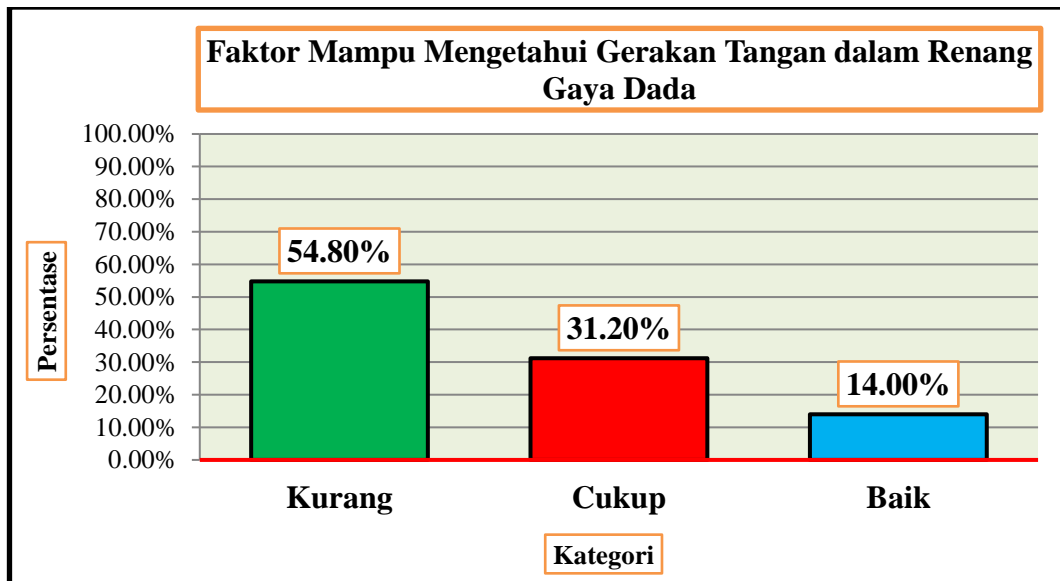
Statistik	
<i>N</i>	250
<i>Mean</i>	59,10
<i>Median</i>	50,00
<i>Mode</i>	50,00
<i>Std, Deviation</i>	25,04
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan tangan dalam renang gaya dada disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

Tabel 18. Norma Penilaian Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Tangan dalam Renang Gaya Dada

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	35	14,00%
2	56 - 75	Cukup	78	31,20%
3	<56	Rendah	137	54,80%
Jumlah			250	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 18 tersebut di atas, tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan tangan dalam renang gaya dada dapat disajikan pada gambar 25 sebagai berikut:



Gambar 25. Diagram Batang Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Tangan dalam Renang Gaya Dada

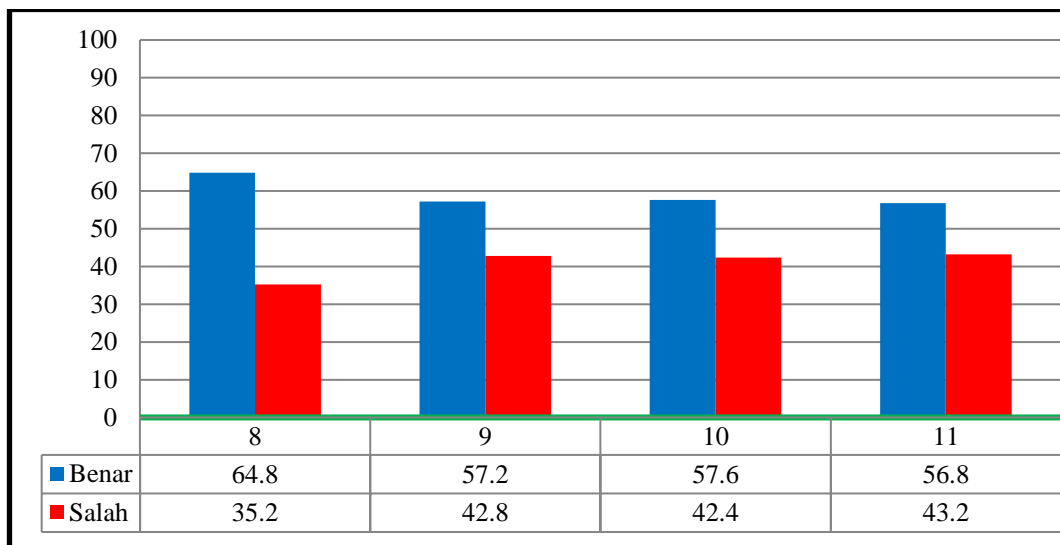
Berdasarkan tabel 18 dan gambar 25 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan tangan dalam renang gaya dada berada pada kategori “rendah” sebesar 54,80% (137 siswa), “cukup” sebesar 31,20% (78 siswa), dan “tinggi” sebesar 14,00% (35 siswa).

Analisis tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan tangan dalam renang gaya dada untuk tiap butir disajikan pada tabel 19 sebagai berikut:

Tabel 19. Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Tangan dalam Renang Gaya Dada

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Mampu mengetahui gerakan tangan dalam renang gaya dada	8	64,8	35,2
	9	57,2	42,8
	10	57,6	42,4
	11	56,8	43,2

Berdasarkan tabel 19 di atas, persentase butir faktor mampu mengetahui gerakan tangan dalam renang gaya dada dapat disajikan pada gambar 26 sebagai berikut:



Gambar 26. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Tangan Dalam Renang Gaya Dada

Berdasarkan tabel 19 dan diagram 26 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 8 dengan persentase sebesar 64,8%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 11 hanya sebesar 56,8%.

4. Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Kaki dalam Renang Gaya Dada

Deskriptif statistik data tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan kaki dalam renang gaya dada didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 49,33, nilai tengah (*median*) 33,33, nilai yang sering muncul (*mode*) 33,33, *standar deviasi* (SD) 28,53. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 20 sebagai berikut:

Tabel 20. Deskriptif Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Kaki dalam Renang Gaya Dada

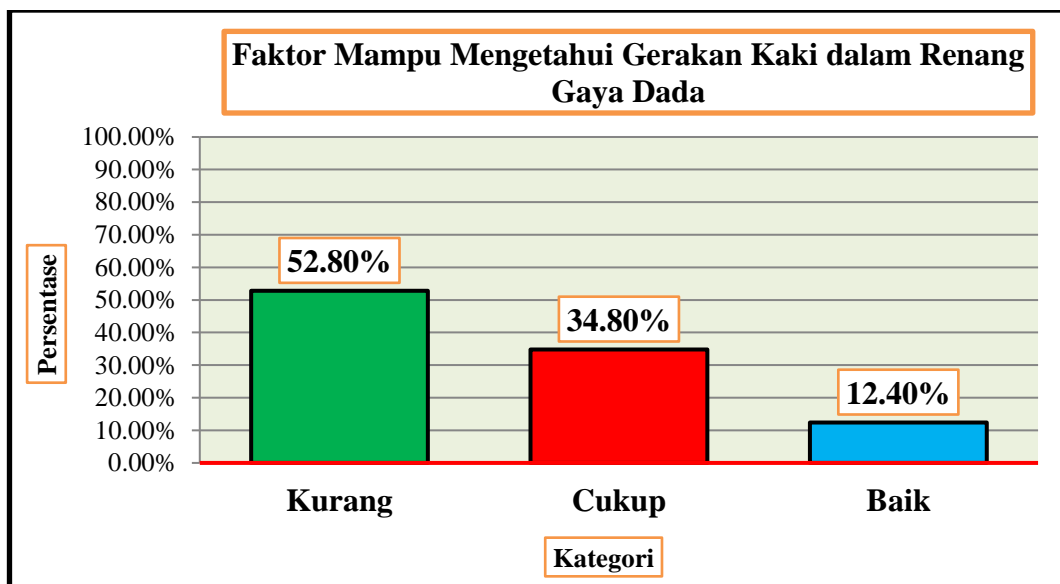
Statistik	
<i>N</i>	250
<i>Mean</i>	49,33
<i>Median</i>	33,33
<i>Mode</i>	33,33
<i>Std, Deviation</i>	28,53
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan kaki dalam renang gaya dada disajikan pada tabel 21 sebagai berikut:

Tabel 21. Norma Penilaian Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Kaki dalam Renang Gaya Dada

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	31	12,40%
2	56 - 75	Cukup	87	34,80%
3	<56	Rendah	132	52,80%
Jumlah			250	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 21 tersebut di atas, tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan kaki dalam renang gaya dada dapat disajikan pada gambar 27 sebagai berikut:



Gambar 27. Diagram Batang Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Kaki dalam Renang Gaya Dada

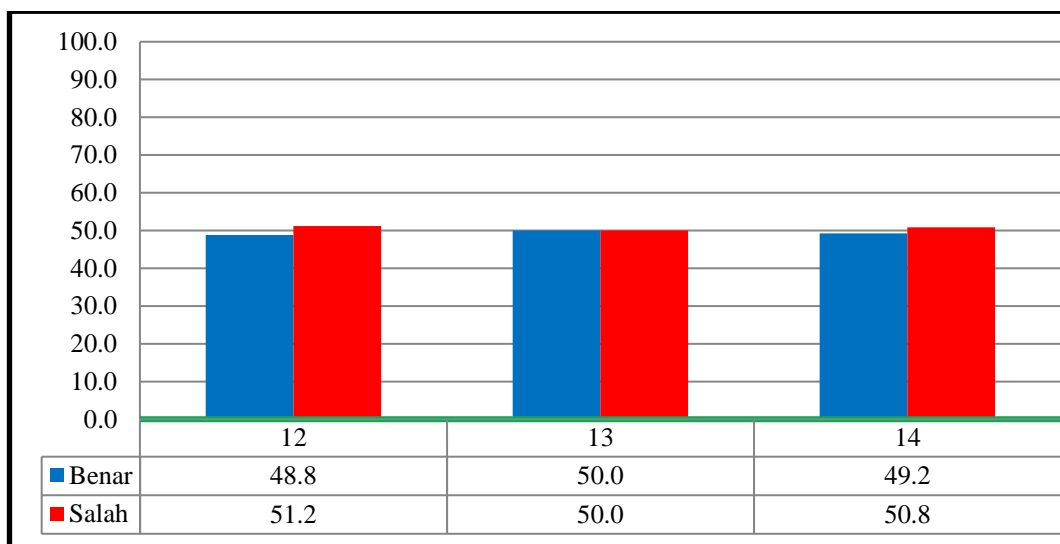
Berdasarkan tabel 21 dan gambar 27 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan kaki dalam renang gaya dada berada pada kategori “rendah” sebesar 52,80% (132 siswa), “cukup” sebesar 34,80% (87 siswa), dan “tinggi” sebesar 12,40% (31 siswa).

Analisis tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui gerakan kaki dalam renang gaya dada untuk tiap butir disajikan pada tabel 22 sebagai berikut:

Tabel 22. Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Kaki dalam Renang Gaya Dada

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Mampu mengetahui gerakan kaki dalam renang gaya dada	12	48,8	51,2
	13	50,0	50,0
	14	49,2	50,8

Berdasarkan tabel 22 di atas, persentase butir faktor mampu mengetahui gerakan kaki dalam renang gaya dada dapat disajikan pada gambar 28 sebagai berikut:



Gambar 28. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Gerakan Kaki Dalam Renang Gaya Dada

Berdasarkan tabel 22 dan diagram 28 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar paling tinggi yaitu pada butir nomor 13 dengan persentase sebesar 50,0%, sedangkan persentase jawaban benar paling rendah pada butir nomor 12 hanya sebesar 48,8%.

5. Faktor Mampu Mengetahui Pernafasan dalam Renang Gaya Dada

Deskriptif statistik data tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui pernafasan dalam renang gaya dada didapat skor terendah (*minimum*) 0,00, skor tertinggi (*maksimum*) 100,00, rerata (*mean*) 34,80, nilai tengah (*median*) 0,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 0,00, *standar deviasi* (SD) 47,73. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 23 sebagai berikut:

Tabel 23. Deskriptif Faktor Mampu Mengetahui Pernafasan dalam Renang Gaya Dada

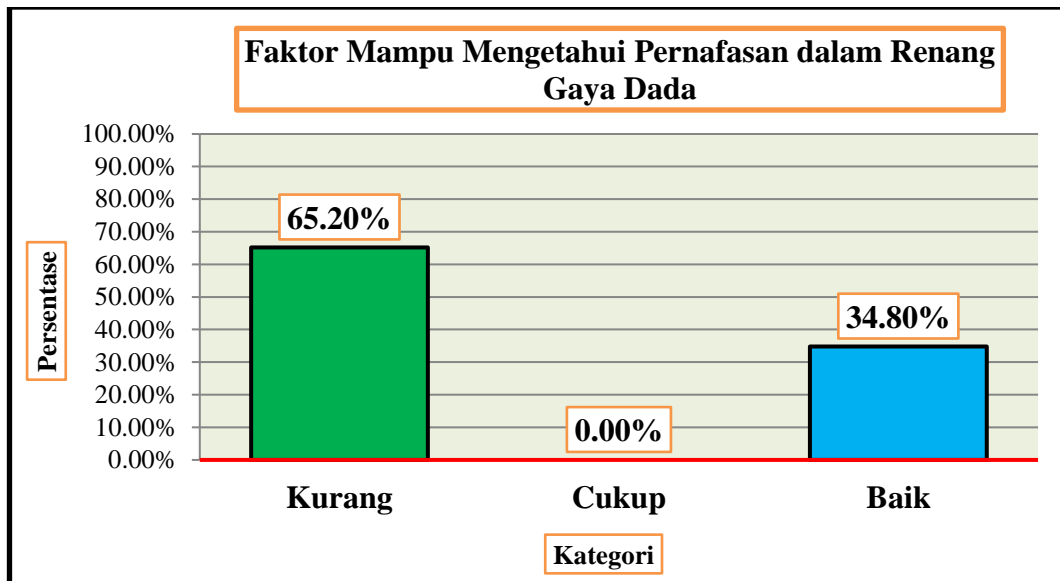
Statistik	
<i>N</i>	250
<i>Mean</i>	34,80
<i>Median</i>	0,00
<i>Mode</i>	0,00
<i>Std, Deviation</i>	47,73
<i>Minimum</i>	0,00
<i>Maximum</i>	100,00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui pernafasan dalam renang gaya dada disajikan pada tabel 24 sebagai berikut:

Tabel 24. Norma Penilaian Faktor Mampu Mengetahui Pernafasan dalam Renang Gaya Dada

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 - 100	Tinggi	87	34,80%
2	56 - 75	Cukup	0	0,00%
3	<56	Rendah	163	65,20%
Jumlah			250	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 24 tersebut di atas, tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui pernafasan dalam renang gaya dada dapat disajikan pada gambar 29 sebagai berikut:



Gambar 19. Diagram Batang Faktor Mampu Mengetahui Pernafasan dalam Renang Gaya Dada

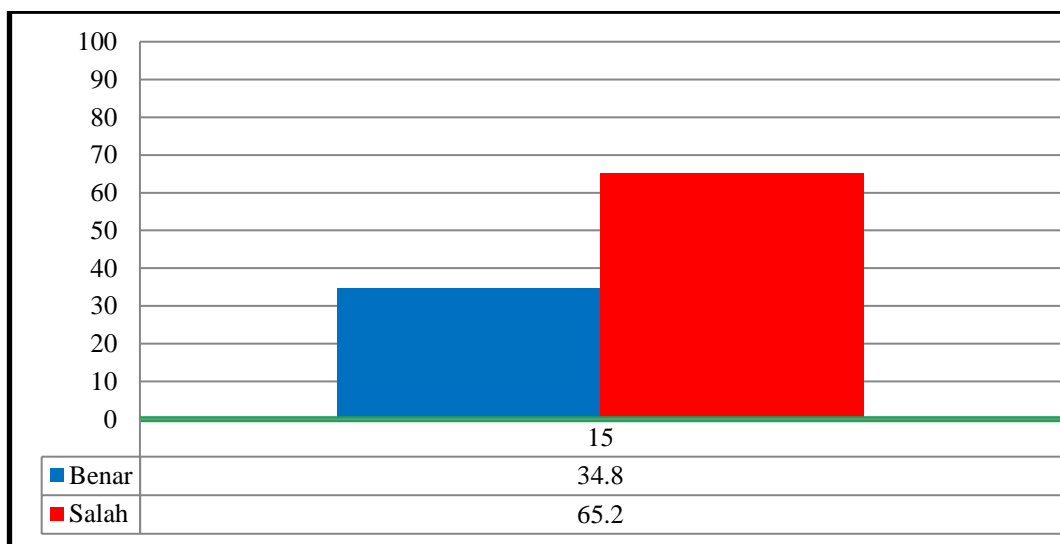
Berdasarkan tabel 24 dan gambar 29 di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui pernafasan dalam renang gaya dada berada pada kategori “rendah” sebesar 65,20% (163 siswa), “cukup” sebesar 0,00% (0 siswa), dan “tinggi” sebesar 34,80% (87 siswa).

Analisis tingkat pengetahuan siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan tentang faktor mampu mengetahui pernafasan dalam renang gaya dada untuk tiap butir disajikan pada tabel 25 sebagai berikut:

Tabel 25. Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Pernafasan dalam Renang Gaya Dada

Faktor	Nomor Butir	Persentase	
		Benar	Salah
Mampu Mengetahui Pernafasan dalam Renang Gaya Dada	15	34,8	65,2

Berdasarkan tabel 25 di atas, persentase butir faktor mampu mengetahui pernafasan dalam renang gaya dada dapat disajikan pada gambar 30 sebagai berikut:



Gambar 30. Diagram Batang Persentase Butir Faktor Mampu Mengetahui Pernafasan dalam Renang Gaya Dada

Berdasarkan tabel 25 dan diagram 30 di atas, dapat dijelaskan bahwa persentase jawaban benar sebesar 34,8%, sedangkan persentase jawaban salah sebesar 65,2%.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022, yang diungkapkan dengan tes pilihan ganda yang

berjumlah 15 butir. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022 dalam kategori cukup. Secara rinci yaitu paling banyak pada kategori rendah ada 155 siswa atau 62,00%, kategori cukup ada 72 siswa atau sebesar 28,80%, dan selanjutnya kategori tinggi ada 23 siswa atau 9,20%.

Hasil tersebut relevan dengan hasil observasi peneliti di SMA Negeri 2 Banguntapan aktivitas aquatik diajarkan hanya di kelas XI saja. Aktivitas aquatik di SMA Negeri 2 Banguntapan ini hanya mengajarkan cabang olahraga renang saja dalam aktivitas aquatik. Materi renang yang diajarkan kepada siswa Kelas XI sangatlah minim dan mungkin tidak begitu jelas fokus gaya apa yang diajarkan. Pembelajaran renang untuk kelas XI sudah terlaksana akan tetapi dengan waktu yang terbatas, yaitu proses pembelajaran renang hanya dilakukan pada saat kelas XI itupun hanya dua kali saja dan langsung praktik, siswa tanpa diberi teori secara jelas, pada saat pengambilan tes praktik renang siswa hanya disuruh renang dengan gaya semampu siswa asalkan sampai pada jarak yang ditentukan, kebanyakan siswa memakai gaya dada pada saat tes tersebut dan itupun masih banyak yang salah. Hal tersebut dikarenakan SMA Negeri 2 Banguntapan tidak mempunyai fasilitas yang memadai dalam materi pelajaran renang.

Proses pembelajaran yang selama ini dilakukan, siswa hanya difokuskan pada praktik, sehingga banyak siswa yang belum menguasai atau memahami mengenai teori dalam materi renang. Siswa kurang maksimal dalam mengikuti gerak dasar renang, dikarenakan siswa yang pasif dan kurang antusias dalam

proses pembelajaran, serta siswa masih kurang memahami tentang gerak-gerak dasar renang. Hal itu didasarkan karena pemberian teori hanya disampaikan bersamaan pada saat siswa melakukan praktik di kolam itupun hanya sebagian kecil atau belum terlalu mendalam, sehingga penyampaian materi tidak dapat berjalan secara kondusif. Oleh karena itu, seorang guru PJOK dalam pembelajaran harus melihat dulu seberapa paham dan terampil semua siswa dalam berenang sebelum melakukan pembelajaran. Setelah melakukan itu, baru pembelajaran dimulai agar berjalan dengan baik dan yang paling penting tidak terjadi kecelakaan pada saat pembelajaran berlangsung.

Pendapat Notoatmodjo (2007: 64) bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan ini menggunakan panca indera manusia yaitu indera penglihatan, penciuman, pendengaran, perasa dan peraba. Tetapi sebagian besar dihasilkan oleh indera penglihatan (mata) dan pendengaran (telinga). Pengetahuan adalah aspek yang penting yang bisa mempengaruhi tindakan seseorang. Apabila perilaku seseorang tidak didasarkan pada pengetahuan dan kesadaran maka perilaku tersebut tidak akan bertahan lama. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya lingkungan. Lingkungan sekolah turut memberikan andil dalam penentuan seseorang mengambil suatu sikap/ tindakan.

Pendapat Yusriani & Alwi, (2018) bahwa pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang dan melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan itu terjadi melalui panca indera manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Semua

pengetahuan yang didasarkan secara indrawi dikategorikan sebagai pengetahuan empiris, artinya pengetahuan yang bersumber dari pengalaman. Setiap orang memiliki pengetahuan karena pernah mengalami sesuatu dan setiap pengalamannya dapat dijadikan landasan berpikir dan bertindak. Secara otomatis setiap orang memiliki pengetahuan, akan tetapi karena pengalaman setiap orang berbeda-beda, penyelesaian masalahnya bersumber pada pengalaman yang beragam sehingga pengetahuan menjadi semakin banyak. Pengetahuan yang bersumber dari pengalaman akan membedakan cara penyelesaian masalah, sekaligus memperkaya pengetahuan

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus aktif menciptakan suasana pembelajaran yang sebaik mungkin agar motivasi belajar siswa dapat meningkat. Tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik bila seorang guru memiliki kemampuan untuk membangkitkan motivasi siswa dalam belajar. Dalam rangka mencapai tujuan tersebut, pembelajaran yang dilakukan antara guru dan siswa hendaknya mengacu pada aktivitas dan partisipasi siswa. Guru tidak hanya melakukan kegiatan penyampaian pengetahuan, keterampilan, dan sikap kepada siswa akan tetapi guru diharapkan mampu membawa siswa untuk aktif dalam berbagai bentuk pembelajaran (Kustiawan, dkk, 2019: 29).

C. 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. 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 tersebut dengan sebenarnya.
2. 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 terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022 berada pada kategori “rendah” sebesar 62,00% (155 siswa), “cukup” sebesar 28,80% (72 siswa), dan “tinggi” sebesar 9,20% (23 siswa). Berdasarkan rata-rata, sebesar 56,45 masuk kategori cukup.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022 perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan pengetahuan siswa terhadap renang gaya dada.
2. Guru dan siswa dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022 dengan memperbaiki faktor-faktor yang kurang.

C. Saran

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

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan, Kabupaten Bantul T.A 2021/2022 dengan menggunakan metode lain.
3. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anderson, L. W., & Krathwohl. (2010). *Pembelajaran, pengajaran, dan asesmen*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ardi, B. P. (2020). *Tingkat pengetahuan siswa kelas xi terhadap renang gaya dada di SMA N 2 Klaten Tahun 2020*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Armen, M., & Rahmadani, A. F. (2019). Development of learning media swimming freestyle based on macromedia flash 8 on students class VIII SMPN 2 Padang. *KnE Social Sciences*, 3(15), 205.
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ariwobowo, Y. (2014). Pemahaman mahasiswa pjk kelas b angkatan tahun 2009 terhadap permainan net. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(1).
- Brookhart, S. M. (2010). *Assess higherorder thinking skills in your classroom*. Alexandria: ASCD.
- Button, A., Button, C., Maraj, B., Jackson, A.-M., & Cotter, J. (2019). Developing a first principles approach to educating water skills for life to children. *In Project Report*, 1-46.
- Desmita. (2014). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dewayani. (1998). *Belajar berenang*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Dewi, H. E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dimiyati & Mudjiono. (2006). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: PT Asdi Mahastya.
- Efendi, R. (2018). Konsep revisi taksonomi bloom dan implementasinya pada pelajaran matematika SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2(1).

- Elena-Diana, S., & Vladimir, P. (2019). Biomechanical characteristics of the start in backstroke swimming style in the students of higher education of other profiles. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 19(1), 37–43.
- Fajri, S.A & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Febrianta, Y. (2016). Alternatif mengembangkan kemampuan motorik kasar anak usia dini dengan aktivitas akuatik (berenang). *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 85–95.
- Festiawan, R., & Arovah, N. I. (2020). Pengembangan “Buku Saku Pintar Gizi” untuk siswa SMP: alternatif media pembelajaran untuk meningkatkan pengetahuan gizi olahraga. *Physical Activity Journal*, 1(2), 188-201.
- Gunawan, I., & Palupi, A. R. (2012). Taksonomi Bloom–revisi ranah kognitif: kerangka landasan untuk pembelajaran, pengajaran, dan penilaian. *Jurnal Premiere Educandum*, 2(2), 16-40.
- Haller, D. (2010). *Belajar berenang*. Bandung: Pioner Jaya
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiwaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Wonosari: CV. Pustaka Ilmu.
- Hermawan, H. A., & Nurmasari, K. (2020). Identifikasi kesulitan belajar renang gaya dada mahasiswa PJKR S1 angkatan 2018. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 18-27.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana Media Group.
- Jusuf, J. B. K., & Raharja, A. T. (2019). Tingkat pengetahuan dan sikap mahasiswa program studi pendidikan olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terhadap permainan tonnis. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (2), 70-79.
- Kamalia, A. (2014). Pengaruh modifikasi pelatihan teknik renang gaya dada pada anggota renang lumba–lumba swimming club Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2).
- Komarudin. (2016). Membentuk kematangan emosi dan kekuatan berpikir positif pada remaja melalui pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 12(2).

- Mahmud. (2011). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Marsudi, I. (2009). *Renang: teori, praktek & peraturan*. Malang: Wineka Media.
- Mulyana, B. (2011). *Aktivitas akuatik. Bahan ajar*. Jakarta : Depdikbud.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdyansyah & Fahyuni, E. F. (2016). *Inovasi model pembelajaran sesuai kurikulum 2013*. Semarang: UNISSULA Press.
- Nurhidayat, M. (2017). *Tingkat pengetahuan siswa SD Kelas IV dan V di SD Negeri se-Gugus 1 Kecamatan Wates terhadap olahraga renang*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Opondo, S. O., & Shapiro, M. J. (2019). Subalterns ‘speak’: migrant bodies, and the performativity of the arts. *Globalizations*, 16(4), 575–591.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Penara, S., Razali, & Putra. (2015). Hubungan kekuatan otot lengan dan power otot tungkai terhadap kemampuan renang gaya dada pada mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah angkatan 2011. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 1(4), 243 –257.
- Priastuti, D. (2015). Peningkatan keberanian guling belakang melalui permainan bola dan sampai pada siswa kelas IV A SDN 4 Wates Kulonprogo. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(2).
- Rithaudin, A., & Sari, P. T. P (2019). Analisis pembelajaran aspek kognitif materi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMA/SMK. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (1), 33-38.
- Robertson, S., Benardot, D., & Mountjoy, M. (2014). Nutritional recommendations for synchronized swimming. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 24(4).
- Setiawan, T, T. (2005). *Keterampilan renang 2*. Semarang: FIK Unnes
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Sridadi, Handaka, R. D., & Bagiastomo, A. (2020). Analisis butir tes hasil belajar mata pelajaran PJOK kelas VIII. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), 28-40.
- Sriundy M. (2014). *Evaluasi pengajaran (Edisi Revisi)*. Surabaya: Unesa University Press.
- Solihin, A. O. (2013). Peran alat bantu rubber resistant terhadap kecepatan renang gaya dada 25 meter mahasiswa pjkr angkatan 2009 di STKIP Pasundan Cimahi. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 5(1), 1-11.
- Subagyo. (2017). *Pendidikan olahraga renang dalam perspektif aksiologi*. Yogyakarta: LPPM UNY.
- Subagyo. (2018). *Belajar berenang bagi pemula. (Sejarah, organisasi, peraturan, teknik dasar dan teknik keselamatan)*. Yogyakarta: LPPM UNY.
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sugihartono. (2012). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunjata, A. (2010). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bandung: CV. Thursina Bandung.
- Suprayitno. (2014). Pengaruh gaya mengajar, renang gaya bebas dan kelentukan terhadap renang gaya kupu-kupu. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Supriatna, E., & Wahyupurnomo, M. A. (2015). Keterampilan guru dalam membuka dan menutup pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMAN se-Kota Pontianak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 11(1).
- Supriyanto, A & Lismadiana. (2013). *Penggunaan metode hypnoterapi untuk meningkatkan konsentrasi start dalam renang*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga R.I
- Suryanto & Suherman, W.S. (2004). *Kurikulum berbasis kompetensi pendidikan jasmani teori dan praktek pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Susanto, E. (2010). *Pengembangan tes keterampilan renang anak usia prasekolah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Susanto, E. (2017). *Keselamatan di air (water safety)*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Ulinnuha. (2017). *Tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Utama, AM. B. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(3).
- Utami, M. S. U., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (1), 12-21.
- Wawan, A., & Dewi. (2010). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap dan perilaku manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Wicaksono, Kusuma, I. P., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Evaluasi penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16 (1), 41-54.
- Widiastuti. (2019). Mengatasi keterbatasan sarana prasarana pada pembelajaran pendidikan jasmani. *POLYGLOT: Jurnal Ilmiah*, 15(1).
- Yani, M. A. H., Bayu Aji, S., Ariyanti, I. F., Sukaridhoto, S., Zainuddin, M. A., & Basuki, A. (2019). Implementation of motion capture system for swimmer athlete monitoring. *2019 International Electronics Symposium*, 400–405.
- Yudanto. (2008). Implementasi pendekatan taktik dalam pembelajaran *invasion games* di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2).
- Yulinar, Y., & Kurniawan, E. (2018). Pengaruh latihan renang terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada atlet klub sepak bola. *Jurnal Serambi Ilmu*, 30(2), 88-103.
- Yusuf, R., & Khaliq, A. (2017). Studi kasus minat siswa MTs Hadil Ishlah Bilebante terhadap olahraga renang. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 3(1).
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zecha, D., Einfalt, M., & Lienhart, R. (2019). Refining joint locations for human pose tracking in sports videos. *2019 IEEE/CVF Conference on Computer Vision and Pattern Recognition Workshops (CVPRW)*, 2524–2532.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan TAS

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dhany Audi Usman
 NIM : 17601244028
 Program Studi : PJKR
 Pembimbing : Nur Sita Utami, M.Or

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	22/02/2021	Konsultasi judul skripsi	R.
2	08/03/2021	Bab I	R.
3	17/03/2021	Bab II	R.
4	30/03/2021	Bab III	R.
5	08/04/2021	Revisi Proposal	R.
6	23/04/2021	Bimbingan Instrumen	R.
7	05/05/2021	Bimbingan Pengambilan data	R.
8	20/05/2021	Revisi bab IV-V	R.
9	27/05/2021	Revisi daftar pustaka dan lampiran	R.
10	11/06/2021	Pengajuan skripsi lengkap	R.

Ketua Jurusan POR,



Dr. Yaka Sunardi, M.kes.
 NIP. 19610731 199001 1 001



Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

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

Nomor : 574/UN34.16/PT.01.04/2021

23 April 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth . Kepala SMAN 2 Banguntapan
Jl. Imogiri timur, Glondong, Wirokerten, Banguntapan, Bantul, Daerah Istimewa
Yogyakarta

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

Nama : Dhany Audi Usman
NIM : 17601244028
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI Terhadap Materi Renang Gaya Dada Di SMAN 2 Banguntapan
Waktu Penelitian : 26 April - 7 Mei 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan Bidang Akademik,

Tembusan :

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

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

Lampiran 4. Google Formulir

Soal Pilihan Ganda Siswa Kelas XI Materi Renang Gaya Dada Di SMAN 2 Banguntapan

Assalamualaikum Wr.Wb.
Responden yang terhormat, semoga teman-teman senantiasa diberikan kesehatan dan lindungannya.

Perkenalkan nama saya Dhany Audi Usman mahasiswa jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta.

Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI

Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir dengan judul "Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI Terhadap Materi Renang Gaya Dada Di SMAN 2 Banguntapan".

Dengan demikian saya memohon kesediaan teman-teman untuk menjawab soal yang ada di bawah. atas partisipasi teman-teman saya ucapkan terima kasih.

Petunjuk Umum

1. Berdoa sebelum mengerjakan.
2. Isilah identitas dengan benar. Identitas yang teman-teman berikan akan dijaga kerahasiaannya.
3. Bacalah soal yang berjumlah 15 butir dengan teliti.
4. Pilihlah jawaban yang benar dengan cara memberi tanda pada huruf a, b, c, d atau e.

Selamat Mengerjakan!.

* Wajib

Nama *

Jawaban Anda

Jenis Kelamin *

Jawaban Anda

Nomor Absen *

Jawaban Anda

Kelas *

Jawaban Anda

1. Apa istilah lain dari renang gaya dada.... *

- a. Gaya punggung
- b. Gaya katak
- c. Gaya bebas
- d. Gaya dolphin
- e. Gaya kupu-kupu

2. Berapakah jarak lomba renang gaya dada bagi putra *

- a. 50 m dan 100 m
- b. 75 m dan 150 m
- c. 100 m dan 200 m
- d. 125 m dan 250 m

Lanjutan Lampiran 4.

3. Berapakah jarak lomba renang gaya dada bagi putri *

- a. 50 m dan 100 m
- b. 75 m dan 150 m
- c. 100 m dan 200 m
- d. 125 m dan 250 m
- e. 150 m dan 300 m

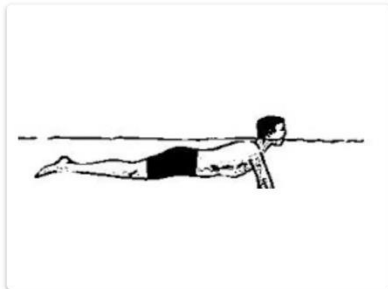
4. Apa istilah asingnya renang gaya dada.... *

- a. Crawl
- b. Water trappen
- c. Butterfly
- d. Back crawl

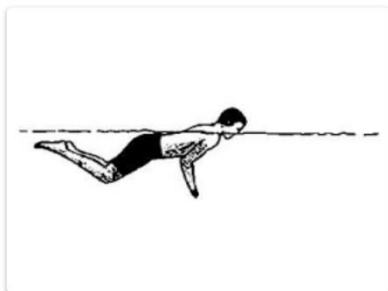
5. Tolakan dalam gerakan meluncur renang gaya dada dilakukan dengan... *

- a. Kaki kanan
- b. Kaki terkuat
- c. Kaki kiri
- d. Kedua kaki
- e. Semua jawaban benar

6. Setelah melakukan gerakan meluncur dalam renang gaya dada, posisi badan yang benar adalah... *



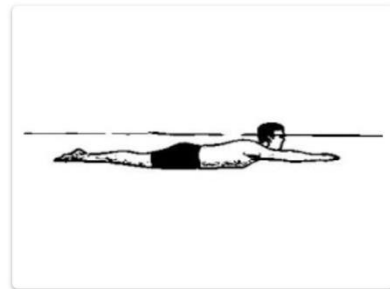
a.



b.

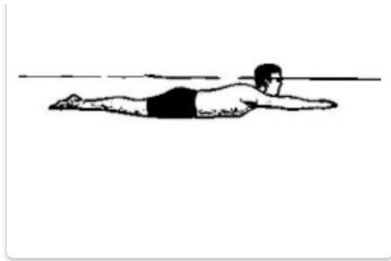


c.

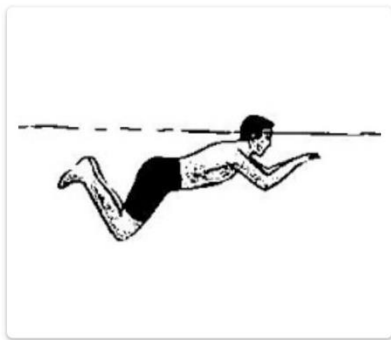


d.

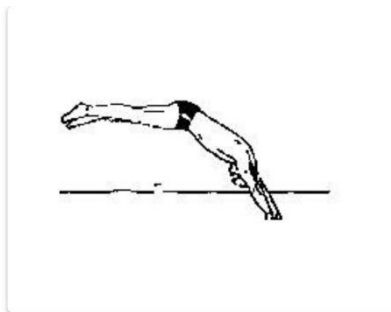
Lanjutan Lampiran 4.



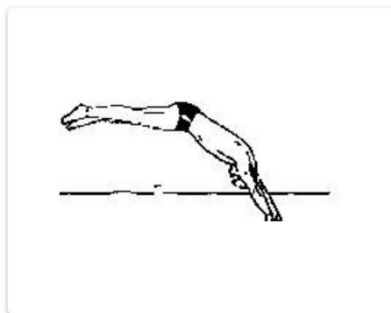
d.



e.

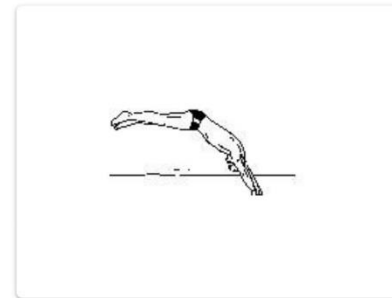


c. 15°

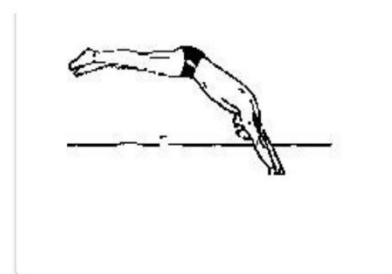
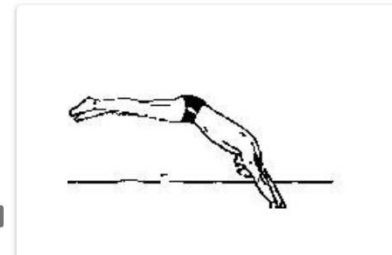


d. 13°

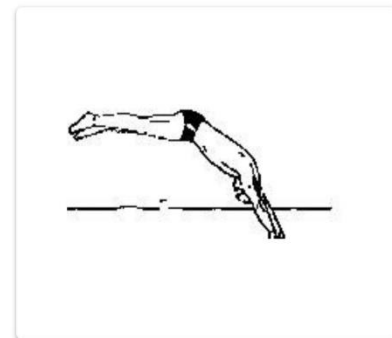
7. Dalam melakukan start yang baik renang gaya dada, sudut yang dihasilkan adalah.... *



a. 20°



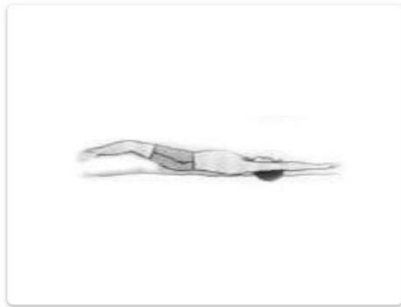
d. 13°



e. 10°

Lanjutan Lampiran 4.

8. Diantara gambar di bawah ini, manakah gerakan lengan pull dalam renang gaya dada.... *



a.

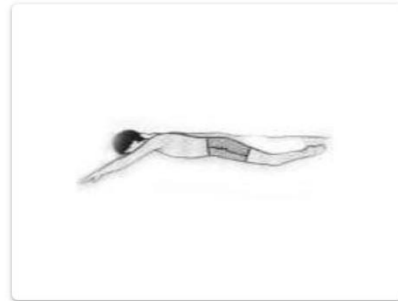


d.



e.

b.



c.



d.

9. Dalam renang gaya dada, posisi bahu harus.... *

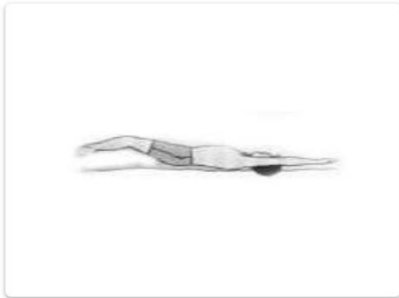
- a. Di belakang kepala
- b. Di depan kepala
- c. Di bawah kepala
- d. Di atas kepala
- e. Berada di samping kepala menyentuh kuping

10. Jelaskan posisi lengan ketika melakukan gerakan meluncur dalam renang gaya dada.... *

- a. Di belakang kepala
- b. Di depan kepala
- c. Di bawah kepala

Lanjutan Lampiran 4.

8. Diantara gambar di bawah ini, manakah gerakan lengan pull dalam renang gaya dada.... *



a.

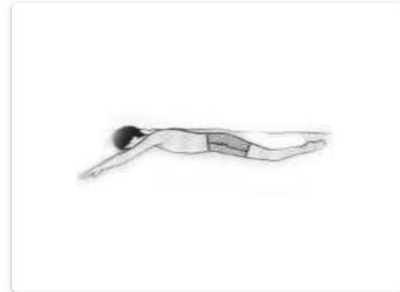


d.



e.

b.



c.



d.

9. Dalam renang gaya dada, posisi bahu harus.... *

- a. Di belakang kepala
- b. Di depan kepala
- c. Di bawah kepala
- d. Di atas kepala
- e. Berada di samping kepala menyentuh kuping

10. Jelaskan posisi lengan ketika melakukan gerakan meluncur dalam renang gaya dada.... *

- a. Di belakang kepala
- b. Di depan kepala
- c. Di bawah kepala

Lanjutan Lampiran 4.

- d. Di atas kepala
- e. Berada di samping kepala menyentuh kuping

11. Sebutkan 2 prinsip gerakan lengan dalam renang gaya dada.... *

- a. Gerakan menarik dan mendorong
- b. Gerakan menarik dan ditarik
- c. Gerakan mendorong dan istirahat
- d. Gerakan menarik dan istirahat
- e. Gerakan istirahat dan ayunan

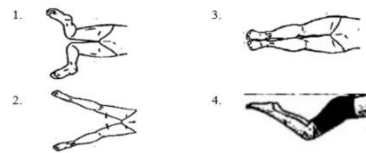
12. Perhatikan gambar di bawah! *

Dari gambar di bawah, bagaimanakah urutan gerakan kaki dalam renang gaya dada yang benar....

- e. Gerakan istirahat dan ayunan

12. Perhatikan gambar di bawah! *

Dari gambar di bawah, bagaimanakah urutan gerakan kaki dalam renang gaya dada yang benar....

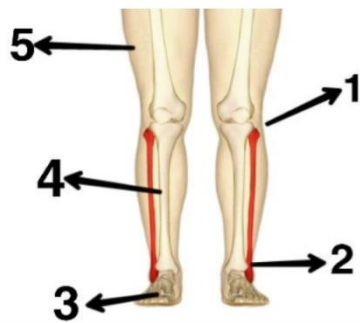


- a. 3-4-1-2
- b. 3-2-1-4
- c. 1-2-3-4
- d. 2-3-1-4
- e. 4-3-2-1



13. Perhatikan gambar di bawah ini! *

Dari gambar di bawah, sumber gerakan kaki saat mendayung dalam renang gaya dada yaitu nomor....



- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5



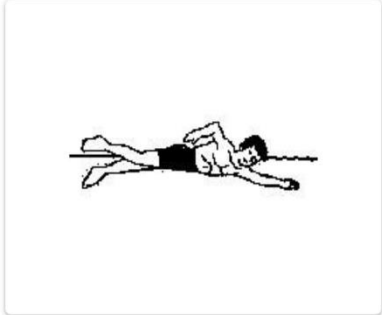
14. Dalam renang gaya dada, pada saat tubuh hampir sejajar dengan permukaan air, kedua paha harus.... *

- a. Ditutup
- b. Diturunkan
- c. Dinaikan
- d. Dibuka
- e. Dirapatkan

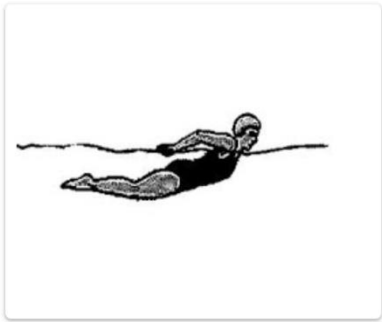
15. Pengambilan nafas pada renang gaya dada yang benar adalah.... *



Lanjutan Lampiran 4.



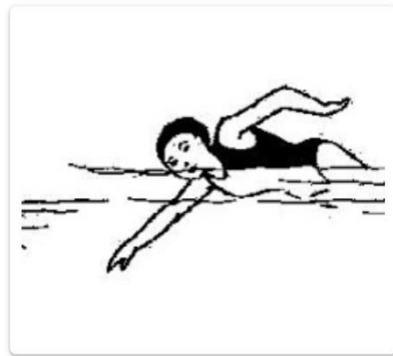
c.



d.



d.



e.

Lampiran 5. Data Penelitian

No	Mampu mengetahui pengetahuan umum tentang renang gaya dada				Mampu mengetahui gerakan meluncur renang gaya dada			Mampu mengetahui gerakan tangan dalam renang gaya dada				Mampu mengetahui gerakan kaki dalam renang gaya dada			Mampu mengetahui pernafasan dalam renang gaya dada	ΣI	Nilai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	11	73,33
2	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	8	53,33
3	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	10	66,67
4	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	8	53,33
5	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	8	53,33
6	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	6	40,00
7	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	7	46,67
8	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	6	40,00
9	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	8	53,33
10	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	8	53,33
11	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	7	46,67
12	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	9	60,00
13	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67
14	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	8	53,33
15	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	8	53,33
16	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	8	53,33
17	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	10	66,67
18	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	6	40,00
19	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	10	66,67
20	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8	53,33
21	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4	26,67
22	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	7	46,67
23	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	7	46,67
24	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	6	40,00
25	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	7	46,67
26	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	6	40,00

27	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	8	53,33
28	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	8	53,33
29	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	6	40,00
30	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	8	53,33
31	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	11	73,33
32	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	7	46,67
33	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	11	73,33
34	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	5	33,33
35	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	6	40,00
36	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	8	53,33
37	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	6	40,00
38	1	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	6	40,00
39	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	8	53,33
40	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	8	53,33
41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	3	20,00
42	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	10	66,67
43	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	11	73,33
44	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	11	73,33
45	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	10	66,67
46	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	5	33,33
47	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	7	46,67
48	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	6	40,00
49	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	5	33,33
50	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	5	33,33
51	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	5	33,33
52	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5	33,33
53	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	9	60,00
54	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	7	46,67
55	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	11	73,33
56	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	9	60,00
57	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	9	60,00
58	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	9	60,00

59	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	9	60,00
60	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	8	53,33
61	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	9	60,00
62	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	8	53,33
63	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	10	66,67
64	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	7	46,67
65	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	9	60,00
66	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	10	66,67
67	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67
68	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	10	66,67
69	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	10	66,67
70	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	7	46,67
71	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	73,33
72	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	5	33,33
73	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	13	86,67
74	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	6	40,00
75	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	8	53,33
76	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	8	53,33
77	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	9	60,00
78	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	8	53,33
79	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	13	86,67
80	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	10	66,67
81	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	12	80,00
82	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	9	60,00
83	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	10	66,67
84	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	9	60,00
85	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	8	53,33
86	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	8	53,33
87	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	11	73,33
88	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	6	40,00
89	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	9	60,00
90	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	9	60,00

91	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67
92	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	8	53,33
93	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	11	73,33
94	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	7	46,67
95	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	11	73,33
96	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	7	46,67
97	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	12	80,00
98	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	6	40,00
99	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	12	80,00
100	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	10	66,67
101	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	11	73,33
102	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	10	66,67
103	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	12	80,00
104	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	8	53,33
105	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	10	66,67
106	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	8	53,33
107	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	8	53,33
108	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	10	66,67
109	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	8	53,33
110	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	10	66,67
111	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	8	53,33
112	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	8	53,33
113	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	7	46,67
114	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	12	80,00
115	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	8	53,33
116	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	13	86,67
117	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	7	46,67
118	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	10	66,67
119	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	10	66,67
120	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	8	53,33
121	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	12	80,00
122	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	8	53,33

123	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	8	53,33
124	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	8	53,33
125	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	8	53,33
126	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	80,00
127	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	10	66,67
128	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	8	53,33
129	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	8	53,33
130	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10	66,67
131	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	7	46,67
132	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	12	80,00
133	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	7	46,67
134	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	12	80,00
135	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	11	73,33
136	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	9	60,00
137	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	10	66,67
138	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	7	46,67
139	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	8	53,33
140	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	7	46,67
141	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	8	53,33
142	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	7	46,67
143	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	8	53,33
144	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	7	46,67
145	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	8	53,33
146	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	7	46,67
147	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12	80,00
148	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	10	66,67
149	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	8	53,33
150	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	7	46,67
151	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	10	66,67
152	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	6	40,00
153	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	11	73,33
154	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	8	53,33

155	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	10	66,67
156	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	8	53,33
157	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	7	46,67
158	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	10	66,67
159	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	6	40,00
160	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	11	73,33
161	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	10	66,67
162	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	12	80,00
163	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	8	53,33
164	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	10	66,67
165	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	7	46,67
166	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	8	53,33
167	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	7	46,67
168	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	7	46,67
169	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	7	46,67
170	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	9	60,00
171	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	7	46,67
172	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	7	46,67
173	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	10	66,67
174	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	12	80,00
175	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	10	66,67
176	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	8	53,33
177	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	7	46,67
178	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	10	66,67
179	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	6	40,00
180	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	12	80,00
181	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	11	73,33
182	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	7	46,67
183	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	10	66,67
184	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	8	53,33
185	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	8	53,33
186	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	7	46,67

187	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	7	46,67
188	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	7	46,67
189	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	8	53,33
190	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	7	46,67
191	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	7	46,67
192	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	10	66,67
193	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	8	53,33
194	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	10	66,67
195	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	8	53,33
196	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	7	46,67
197	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	9	60,00
198	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	6	40,00
199	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	11	73,33
200	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	12	80,00
201	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	8	53,33
202	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	10	66,67
203	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	8	53,33
204	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	8	53,33
205	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	7	46,67
206	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	12	80,00
207	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	8	53,33
208	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	11	73,33
209	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	8	53,33
210	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	7	46,67
211	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	4	26,67
212	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	8	53,33
213	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	8	53,33
214	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	8	53,33
215	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	7	46,67
216	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	8	53,33
217	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	8	53,33
218	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	13	86,67

219	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	8	53,33
220	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	7	46,67
221	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	8	53,33
222	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	10	66,67	
223	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	7	46,67
224	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	10	66,67	
225	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	7	46,67	
226	0	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	7	46,67	
227	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	11	73,33	
228	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	8	53,33	
229	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	11	73,33	
230	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	8	53,33	
231	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	8	53,33	
232	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	7	46,67	
233	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	12	80,00	
234	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	7	46,67	
235	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	8	53,33	
236	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	5	33,33	
237	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	7	46,67	
238	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	5	33,33	
239	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	8	53,33	
240	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	8	53,33	
241	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	6	40,00	
242	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	7	46,67	
243	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	7	46,67	
244	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	10	66,67	
245	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	5	33,33	
246	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	8	53,33	
247	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	8	53,33	
248	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	8	53,33	
249	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	8	53,33	
250	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	7	46,67	

Σ	141	158	182	119	173	165	131	162	143	144	142	122	125	123		87	21	14113
																	17	,33
P	0,56	0,63	0,73	0,48	0,69	0,66	0,52	0,65	0,57	0,58	0,57	0,49	0,50	0,49		0,35		56,45
Q	0,44	0,37	0,27	0,52	0,31	0,34	0,48	0,35	0,43	0,42	0,43	0,51	0,50	0,51		0,65		
P.	0,25	0,23	0,20	0,25	0,21	0,22	0,25	0,23	0,24	0,24	0,25	0,25	0,25	0,25		0,23		
Q																		

Lampiran 6. Rangkuman Data Penelitian

No	Tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada	Mampu mengetahui pengetahuan umum tentang renang gaya dada	Mampu mengetahui gerakan meluncur renang gaya dada	Mampu mengetahui gerakan tangan dalam renang gaya dada	Mampu mengetahui gerakan kaki dalam renang gaya dada	Mampu mengetahui pernafasan dalam renang gaya dada
1	73.33	100	66.67	75	33.33	100
2	53.33	50	66.67	50	66.67	0
3	66.67	75	100.00	25	66.67	100
4	53.33	25	66.67	75	66.67	0
5	53.33	75	66.67	25	33.33	100
6	40	0	66.67	50	33.33	100
7	46.67	50	66.67	50	33.33	0
8	40	50	66.67	50	0.00	0
9	53.33	75	66.67	50	33.33	0
10	53.33	25	66.67	25	100.00	100
11	46.67	50	33.33	75	33.33	0
12	60	75	66.67	25	66.67	100
13	86.67	75	100.00	100	100.00	0
14	53.33	100	33.33	50	33.33	0
15	53.33	50	66.67	75	33.33	0
16	53.33	75	33.33	50	33.33	100
17	66.67	50	100.00	50	66.67	100
18	40	50	33.33	25	66.67	0
19	66.67	75	66.67	100	33.33	0
20	53.33	0	100.00	25	100.00	100
21	26.67	50	33.33	25	0.00	0
22	46.67	75	33.33	0	100.00	0
23	46.67	50	33.33	25	100.00	0
24	40	50	33.33	25	66.67	0
25	46.67	75	66.67	25	0.00	100
26	40	75	66.67	25	0.00	0
27	53.33	75	100.00	0	66.67	0
28	53.33	75	66.67	50	0.00	100
29	40	50	66.67	50	0.00	0
30	53.33	25	66.67	75	66.67	0
31	73.33	75	66.67	75	100.00	0
32	46.67	25	66.67	75	33.33	0

33	73.33	75	66.67	75	100.00	0
34	33.33	25	33.33	25	66.67	0
35	40	25	33.33	50	66.67	0
36	53.33	50	33.33	75	66.67	0
37	40	75	0.00	0	66.67	100
38	40	50	33.33	25	66.67	0
39	53.33	75	33.33	75	33.33	0
40	53.33	75	66.67	50	33.33	0
41	20	0	0.00	50	0.00	100
42	66.67	100	66.67	75	0.00	100
43	73.33	75	66.67	50	100.00	100
44	73.33	75	100.00	100	0.00	100
45	66.67	75	100.00	50	66.67	0
46	33.33	50	33.33	50	0.00	0
47	46.67	50	100.00	25	33.33	0
48	40	0	66.67	50	66.67	0
49	33.33	25	66.67	25	33.33	0
50	33.33	25	66.67	25	33.33	0
51	33.33	0	66.67	50	33.33	0
52	33.33	50	66.67	25	0.00	0
53	60	75	66.67	50	33.33	100
54	46.67	25	66.67	50	66.67	0
55	73.33	75	100.00	75	66.67	0
56	60	50	66.67	25	100.00	100
57	60	25	100.00	100	0.00	100
58	60	50	66.67	50	100.00	0
59	60	75	33.33	100	0.00	100
60	53.33	75	33.33	75	33.33	0
61	60	75	66.67	50	33.33	100
62	53.33	50	66.67	75	33.33	0
63	66.67	75	100.00	50	33.33	100
64	46.67	50	66.67	25	33.33	100
65	60	75	33.33	75	66.67	0
66	66.67	100	66.67	50	33.33	100
67	86.67	75	66.67	100	100.00	100
68	66.67	75	100.00	50	33.33	100
69	66.67	75	33.33	75	100.00	0
70	46.67	50	100.00	25	33.33	0
71	73.33	50	66.67	100	66.67	100
72	33.33	25	33.33	25	66.67	0
73	86.67	100	100.00	75	100.00	0

74	40	25	33.33	75	0.00	100
75	53.33	50	66.67	50	33.33	100
76	53.33	50	66.67	75	33.33	0
77	60	75	66.67	50	33.33	100
78	53.33	50	66.67	25	66.67	100
79	86.67	75	100.00	75	100.00	100
80	66.67	75	66.67	50	66.67	100
81	80	100	66.67	100	66.67	0
82	60	75	33.33	75	33.33	100
83	66.67	75	66.67	75	66.67	0
84	60	75	0.00	75	66.67	100
85	53.33	50	33.33	75	33.33	100
86	53.33	50	66.67	75	33.33	0
87	73.33	75	100.00	50	66.67	100
88	40	25	33.33	50	33.33	100
89	60	75	66.67	50	66.67	0
90	60	75	100.00	50	33.33	0
91	86.67	75	66.67	100	100.00	100
92	53.33	50	100.00	50	33.33	0
93	73.33	100	33.33	50	100.00	100
94	46.67	25	100.00	25	66.67	0
95	73.33	75	33.33	100	66.67	100
96	46.67	50	66.67	25	33.33	100
97	80	75	100.00	75	100.00	0
98	40	25	0.00	100	0.00	100
99	80	50	100.00	75	100.00	100
100	66.67	100	66.67	50	33.33	100
101	73.33	75	66.67	100	66.67	0
102	66.67	100	33.33	50	66.67	100
103	80	100	66.67	100	33.33	100
104	53.33	50	66.67	50	66.67	0
105	66.67	75	100.00	50	66.67	0
106	53.33	25	66.67	75	66.67	0
107	53.33	75	66.67	50	33.33	0
108	66.67	25	66.67	75	100.00	100
109	53.33	50	66.67	50	66.67	0
110	66.67	50	66.67	75	66.67	100
111	53.33	75	66.67	50	33.33	0
112	53.33	50	66.67	25	100.00	0
113	46.67	50	33.33	75	33.33	0
114	80	100	100.00	75	66.67	0

115	53.33	75	66.67	25	66.67	0
116	86.67	75	100.00	100	66.67	100
117	46.67	25	66.67	50	33.33	100
118	66.67	75	33.33	100	66.67	0
119	66.67	50	33.33	75	100.00	100
120	53.33	50	66.67	50	66.67	0
121	80	75	66.67	75	100.00	100
122	53.33	25	100.00	50	66.67	0
123	53.33	75	66.67	25	33.33	100
124	53.33	50	33.33	75	33.33	100
125	53.33	75	66.67	50	33.33	0
126	80	50	66.67	100	100.00	100
127	66.67	100	100.00	50	0.00	100
128	53.33	50	33.33	75	66.67	0
129	53.33	50	100.00	25	33.33	100
130	66.67	50	66.67	100	66.67	0
131	46.67	50	33.33	25	66.67	100
132	80	75	100.00	75	66.67	100
133	46.67	25	33.33	75	33.33	100
134	80	100	66.67	100	66.67	0
135	73.33	100	66.67	100	33.33	0
136	60	50	66.67	50	66.67	100
137	66.67	75	100.00	50	66.67	0
138	46.67	25	66.67	75	33.33	0
139	53.33	75	66.67	50	33.33	0
140	46.67	25	66.67	75	0.00	100
141	53.33	50	66.67	50	33.33	100
142	46.67	50	66.67	75	0.00	0
143	53.33	75	66.67	50	33.33	0
144	46.67	50	66.67	25	66.67	0
145	53.33	50	33.33	75	33.33	100
146	46.67	100	66.67	25	0.00	0
147	80	75	100.00	100	66.67	0
148	66.67	100	33.33	75	33.33	100
149	53.33	50	66.67	75	33.33	0
150	46.67	75	33.33	50	0.00	100
151	66.67	50	100.00	75	66.67	0
152	40	50	33.33	25	66.67	0
153	73.33	100	66.67	100	33.33	0
154	53.33	0	100.00	25	100.00	100
155	66.67	100	33.33	75	33.33	100

156	53.33	50	66.67	75	33.33	0
157	46.67	75	33.33	50	33.33	0
158	66.67	50	100.00	75	66.67	0
159	40	50	33.33	25	66.67	0
160	73.33	100	66.67	100	33.33	0
161	66.67	75	100.00	75	33.33	0
162	80	100	66.67	100	33.33	100
163	53.33	50	66.67	50	66.67	0
164	66.67	75	100.00	50	66.67	0
165	46.67	25	66.67	75	33.33	0
166	53.33	75	66.67	50	33.33	0
167	46.67	25	66.67	75	0.00	100
168	46.67	50	66.67	50	33.33	0
169	46.67	50	66.67	75	0.00	0
170	60	75	66.67	50	33.33	100
171	46.67	50	66.67	25	66.67	0
172	46.67	50	33.33	75	33.33	0
173	66.67	100	66.67	25	66.67	100
174	80	75	100.00	100	66.67	0
175	66.67	100	33.33	75	33.33	100
176	53.33	50	66.67	75	33.33	0
177	46.67	75	33.33	50	33.33	0
178	66.67	50	100.00	75	66.67	0
179	40	50	33.33	25	66.67	0
180	80	100	100.00	75	66.67	0
181	73.33	100	66.67	100	33.33	0
182	46.67	50	66.67	50	33.33	0
183	66.67	75	100.00	50	66.67	0
184	53.33	25	66.67	75	66.67	0
185	53.33	75	66.67	50	33.33	0
186	46.67	25	66.67	75	33.33	0
187	46.67	50	66.67	50	33.33	0
188	46.67	50	66.67	75	0.00	0
189	53.33	75	66.67	50	33.33	0
190	46.67	50	66.67	25	66.67	0
191	46.67	50	33.33	75	33.33	0
192	66.67	100	66.67	25	66.67	100
193	53.33	75	66.67	50	33.33	0
194	66.67	100	33.33	75	33.33	100
195	53.33	50	66.67	75	33.33	0
196	46.67	75	33.33	50	33.33	0

197	60	50	100.00	75	33.33	0
198	40	50	33.33	25	66.67	0
199	73.33	100	66.67	100	33.33	0
200	80	100	66.67	100	33.33	100
201	53.33	50	66.67	50	66.67	0
202	66.67	75	100.00	50	66.67	0
203	53.33	25	66.67	75	66.67	0
204	53.33	75	66.67	50	33.33	0
205	46.67	25	66.67	75	33.33	0
206	80	75	100.00	75	100.00	0
207	53.33	50	66.67	50	66.67	0
208	73.33	100	66.67	100	33.33	0
209	53.33	50	33.33	75	66.67	0
210	46.67	75	66.67	25	33.33	0
211	26.67	50	0.00	25	33.33	0
212	53.33	100	33.33	75	0.00	0
213	53.33	25	66.67	75	66.67	0
214	53.33	25	100.00	50	66.67	0
215	46.67	100	33.33	50	0.00	0
216	53.33	50	66.67	50	66.67	0
217	53.33	50	100.00	50	33.33	0
218	86.67	75	66.67	100	100.00	100
219	53.33	50	100.00	50	33.33	0
220	46.67	50	33.33	50	66.67	0
221	53.33	75	100.00	25	33.33	0
222	66.67	75	66.67	75	66.67	0
223	46.67	50	66.67	25	33.33	100
224	66.67	50	66.67	75	100.00	0
225	46.67	50	33.33	100	0.00	0
226	46.67	25	66.67	75	33.33	0
227	73.33	100	66.67	25	100.00	100
228	53.33	50	66.67	25	66.67	100
229	73.33	50	66.67	100	100.00	0
230	53.33	75	66.67	50	33.33	0
231	53.33	50	33.33	75	66.67	0
232	46.67	50	66.67	50	0.00	100
233	80	75	100.00	100	33.33	100
234	46.67	75	33.33	0	100.00	0
235	53.33	25	33.33	100	33.33	100
236	33.33	0	0.00	50	66.67	100
237	46.67	50	0.00	75	66.67	0

238	33.33	25	0.00	75	33.33	0
239	53.33	50	66.67	75	33.33	0
240	53.33	75	100.00	50	0.00	0
241	40	50	33.33	50	33.33	0
242	46.67	50	66.67	25	33.33	100
243	46.67	75	33.33	50	33.33	0
244	66.67	100	0.00	75	66.67	100
245	33.33	50	33.33	25	33.33	0
246	53.33	75	0.00	50	100.00	0
247	53.33	50	100.00	25	66.67	0
248	53.33	25	33.33	100	66.67	0
249	53.33	50	66.67	100	0.00	0
250	46.67	25	66.67	50	66.67	0

Lampiran 7. Deskriptif Statistik

Statistics

		Tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada	Mampu mengetahui pengetahuan umum tentang renang gaya dada	Mampu mengetahui gerakan meluncur renang gaya dada	Mampu mengetahui gerakan tangan dalam renang gaya dada	Mampu mengetahui gerakan kaki dalam renang gaya dada	Mampu mengetahui pernafasan dalam renang gaya dada
N	Valid	250	250	250	250	250	250
	Missing	0	0	0	0	0	0
Mean		56,45	60,00	62,53	59,10	49,33	34,80
Median		53,33	50,00	66,67	50,00	33,33	0,00
Mode		53,33	50,00	66,67	50,00	33,33	0,00
Std. Deviation		13,23	24,44	25,45	25,04	28,53	47,73
Minimum		20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Maximum		86,67	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Sum		14113,31	15000,00	15633,57	14775,00	12333,28	8700,00

Tingkat pengetahuan terhadap renang gaya dada

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	1	.4	.4	.4
	26.67	2	.8	.8	1.2
	33.33	10	4.0	4.0	5.2
	40	18	7.2	7.2	12.4
	46.67	50	20.0	20.0	32.4
	53.33	74	29.6	29.6	62.0
	60	16	6.4	6.4	68.4
	66.67	37	14.8	14.8	83.2
	73.33	19	7.6	7.6	90.8
	80	16	6.4	6.4	97.2
	86.67	7	2.8	2.8	100.0
Total		250	100.0	100.0	

Lanjutan Lampiran 7.

Mampu mengetahui pengetahuan umum tentang renang gaya dada

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	7	2.8	2.8	2.8
25	35	14.0	14.0	16.8
50	92	36.8	36.8	53.6
75	83	33.2	33.2	86.8
100	33	13.2	13.2	100.0
Total	250	100.0	100.0	

Mampu mengetahui gerakan meluncur renang gaya dada

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	10	4.0	4.0	4.0
33.33	60	24.0	24.0	28.0
66.67	131	52.4	52.4	80.4
100	49	19.6	19.6	100.0
Total	250	100.0	100.0	

Mampu mengetahui gerakan tangan dalam renang gaya dada

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	4	1.6	1.6	1.6
25	49	19.6	19.6	21.2
50	84	33.6	33.6	54.8
75	78	31.2	31.2	86.0
100	35	14.0	14.0	100.0
Total	250	100.0	100.0	

Mampu mengetahui gerakan kaki dalam renang gaya dada

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	29	11.6	11.6	11.6
33.33	103	41.2	41.2	52.8
66.67	87	34.8	34.8	87.6
100	31	12.4	12.4	100.0
Total	250	100.0	100.0	

Mampu mengetahui pernafasan dalam renang gaya dada

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	163	65.2	65.2	65.2
100	87	34.8	34.8	100.0
Total	250	100.0	100.0	

Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian



Peneliti bersama guru PJOK