

**KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN RENANG DI SMA NEGERI  
SE-KABUPATEN BANTUL TAHUN AJARAN 2019/2020**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:  
Untara  
NIM. 16601241060

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

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

### KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN RENANG DI SMA NEGERI SE-KABUPATEN BANTUL TAHUN AJARAN 2019/2020

Disusun Oleh:

Untara

NIM. 16601241060

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

Yogyakarta, 11 Juni 2020

Mengetahui,  
Koordinator 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 : Utara

NIM : 16601241060

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Judul TAS : Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri  
se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020

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, 25 Juni 2020  
Yang Menyatakan,



Utara  
NIM. 16601241060

**HALAMAN PENGESAHAN**

Tugas Akhir Skripsi

**KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN RENANG DI SMA NEGERI  
SE-KABUPATEN BANTUL TAHUN AJARAN 2019/2020**

Disusun Oleh:

Untara  
NIM. 16601241060




Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal Juni 2020

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Sita Utami, M.Or. Ketua Penguji		3 Juli 2020
Ermawan Susanto, M.Pd. Sekretaris Penguji		02 Juli 2020
Dr. Subagyo, M.Pd. Penguji Utama		30/06/2020

Yogyakarta, Juli 2020  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.  
NIP. 19650301 199001 1 001

## **MOTTO**

1. Pendidikan merupakan perlengkapan paling baik untuk hari tua (Aristoteles).
2. Tragedi terbesar dalam kehidupan bukanlah sebuah kematian, tapi hidup tanpa tujuan. Karena itu, teruslah bermimpi untuk mengapai tujuan dan harapan itu (Untara)

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan rahmat karunia-Nya, shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW.

1. Kedua orang tua saya Mashuri Suka Widada dan Retno Widiastuti, terimakasih atas segala doa, kasih sayang, perhatian, semangat serta dukungan nya. Semoga Allah selalu melindungi beliau
2. Adik saya Kamila, yang tiada hentinya memberi semangat dan dukungan nya baik dalam keadaan suka maupun duka.

# **KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN RENANG DI SMA NEGERI SE-KABUPATEN BANTUL TAHUN AJARAN 2019/2020**

**Oleh:**  
Untara  
NIM. 16601241060

## **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020.

Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Populasi dalam penelitian adalah guru PJOK di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul yang berjumlah 24 guru. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, yang telah diujicobakan dengan validitas sebesar 0,875 dan reliabilitas sebesar 0,988. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “cukup” sebesar 4,17% (1 guru), “baik” sebesar 54,17% (13 guru), dan “sangat baik” sebesar 41,66% (10 guru). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 127,08, dalam kategori “sangat baik”

Kata kunci: keterlaksanaan, pembelajaran renang, di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul

## **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 “Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020“ 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 dan Ketua Penguji yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Koordinator 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 Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Kepala Sekolah SMA Negeri se-Kabupaten Bantul, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.



6. Guru dan Peserta didik SMA Negeri se-Kabupaten Bantul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses 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.

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, 25 Juni 2020  
Yang Menyatakan,



Untara  
NIM. 16601241060

## 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.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv

### BAB I. PENDAHULUAN

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

### BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Keterlaksanaan.....	8
2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	8
3. Hakikat Renang .....	19
B. Penelitian yang Relevan.....	42
C. Kerangka Berpikir .....	45

### BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	47
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	47
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	47
D. Definisi Operasional Variabel.....	48
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data .....	49
F. Validitas dan Reliabilitas .....	50
G. Teknik Analisis Data.....	52

### BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian .....	54
1. Faktor Perencanaan .....	56
2. Faktor Proses Pembelajaran .....	59

3. Faktor Penilaian.....	62
4. Faktor Materi Pembelajaran .....	65
B. Pembahasan.....	68
C. Keterbatasan Hasil Penelitian.....	74
 <b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	75
B. Implikasi.....	75
C. Saran.....	75
 <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>77</b>
 <b>LAMPIRAN.....</b>	<b>82</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Gerakan Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	27
Gambar 2. Gerakan Renang Gaya Dada .....	31
Gambar 3. Gerakan Renang Gaya Punggung .....	36
Gambar 4. Gerakan Gaya Kupu-Kupu .....	40
Gambar 5. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 .....	55
Gambar 6. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Perencanaan .....	57
Gambar 7. Diagram Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Perencanaan .....	58
Gambar 8. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Proses Pembelajaran .....	60
Gambar 9. Diagram Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Proses Pembelajaran .....	61
Gambar 10. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Penilaian .....	63
Gambar 11. Diagram Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Penilaian .....	64
Gambar 12. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Materi Pembelajaran .....	66
Gambar 13. Diagram Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Materi Pembelajaran .....	67

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian.....	48
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen.....	49
Tabel 3. Hasil Analisis Validitas Instrumen.....	51
Tabel 4. Hasil Analisis Reliabilitas .....	52
Tabel 5. Norma Penilaian.....	53
Tabel 6. Deskriptif Statistik Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020.....	54
Tabel 7. Norma Penilaian Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020.....	55
Tabel 8. Deskriptif Statistik Faktor Perencanaan.....	56
Tabel 9. Norma Penilaian Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Perencanaan .....	56
Tabel 10. Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Perencanaan.....	58
Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Proses Pembelajaran .....	59
Tabel 12. Norma Penilaian Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Proses Pembelajaran .....	59
Tabel 13. Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Proses Pembelajaran.....	61
Tabel 14. Deskriptif Statistik Faktor Penilaian .....	62
Tabel 15. Norma Penilaian Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Penilaian.....	62
Tabel 16. Deskriptif Statistik Faktor Proses Pembelajaran .....	64
Tabel 17. Deskriptif Statistik Faktor Materi Pembelajaran.....	65

Tabel 18.	Norma Penilaian Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Materi Pembelajaran .....	65
Tabel 19.	Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Materi Pembelajaran .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas .....	83
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian .....	84
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Instrumen .....	85
Lampiran 4. Instrumen Penelitian.....	87
Lampiran 5. Data Uji Coba .....	90
Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	91
Lampiran 7. Tabel r .....	92
Lampiran 8. Data Penelitian.....	93
Lampiran 9. Deskriptif Statistik .....	94
Lampiran 10. Deskriptif Statistik Berdasarkan Indikator .....	97
Lampiran 11. Menghitung PAN Ideal .....	102

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan pada hakikatnya adalah usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan atau latihan bagi peranannya di masa yang akan datang. Pendidikan dapat mendorong peningkatan kualitas sumber daya manusia yang menentukan keberhasilan pembangunan suatu bangsa (Ningsih, 2012: 123). Salah satu mata pelajaran yang wajib diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). PJOK merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi.

Ardha (2013: 53) menjelaskan bahwa “PJOK adalah suatu mata pelajaran yang menempatkan siswa belajar tentang semua keuntungan yang diperoleh dan pembiasaan gaya hidup aktif secara fisik dan keterampilan serta pengetahuan tentang aktivitas jasmani dan kepuasan beraktivitas jasmani dalam kehidupan”. Pada pelaksanaannya PJOK merupakan sebuah investasi jangka panjang dalam upaya pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia. Hasil yang diharapkan itu akan dicapai dalam jangka yang cukup lama. Sebagai bagian dari pendidikan, kita berharap PJOK di lembaga pendidikan formal dapat berkembang lebih pesat lagi agar mampu menjadi landasan pembinaan keolahragaan nasional. Untuk itu,



pembentukan sikap dan pembangkitan motivasi mulai dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan formal.

Sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah, PJOK mempunyai pendekatan pembelajaran yang berbeda dengan mata pelajaran lainnya. Pembelajaran pendidikan jasmani bukan hanya menekankan aspek psikomotor tetapi juga aspek kognitif dan afektif secara bersamaan, seperti yang distandarkan secara internasional oleh *ICHPER-SD UNESCO*. Nopembri & Saryono (2013: 1) menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah harus menggambarkan disiplin pengetahuan, keterampilan serta perilaku yang meliputi ranah psikomotor, kognitif, serta afektif. Tuntutan inilah yang mengakibatkan perlunya pendekatan pembelajaran yang bisa melibatkan seluruh aspek pendidikan tersebut.

Salah satu materi pembelajaran yang dicantumkan dalam mata pelajaran PJOK kurikulum 2013 adalah aktivitas air, yaitu renang. Kompetensi Dasar pembelajaran renang untuk SMA Kelas XI yaitu: 3.8 Menganalisis keterampilan dua gaya renang, sedangkan Kompetensi Inti yaitu: 4.8 mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang. Renang sebagai salah satu materi yang diajarkan pada hakikatnya terkandung aspek olahraga, dan merupakan suatu materi yang memiliki tujuan antara lain adalah untuk mencapai kesehatan, tujuan rekreasi dan tujuan prestasi. Bagi manusia, berenang termasuk keterampilan yang penting untuk dipelajari. Maksudnya, keterampilan itu baru dapat dikuasai melalui proses belajar, dan bukan akibat proses kematangan. Keterampilan ini melekat dan bertahan lama. Meskipun sudah lama tidak dilakukan, orang yang

bersangkutan masih dapat melakukannya dengan keterampilan yang masih memadai mutunya.

Peneliti berasumsi bahwa kemampuan untuk berenang adalah suatu keterampilan mendasar yang harus dikuasai setiap siswa. Segini mungkin siswa tersebut dapat berenang atau bahkan menguasai teknik dan gaya berenang, maka akan semakin baik. Mungkin jika seorang siswa memiliki bakat dalam berenang, maka dapat ditindak lanjuti agar bisa menjadi atlet renang dikemudian hari dengan pembinaan yang terjaga dengan baik. Kecelakaan di air sekarang banyak terjadi, baik di sungai, danau, ataupun di laut lepas. Kecelakaan yang diakibatkan oleh tenggelamnya kapal-kapal besar dan perahu-perahu kecil yang sedang berlayar, serta anak-anak maupun orang dewasa yang bermain diperairan. Ketika terjadi kecelakaan tersebut, maka pertama kali yang dipikirkan adalah menyelamatkan diri dengan cara berenang. Jika tidak bisa berenang maka akan tenggelam atau hal yang paling menakutkan adalah kematian.

Keterampilan berenang bisa menambah perbendaharaan kemampuan berolahraga. Tidak hanya olahraga yang umum di darat saja seperti *jogging* (berlari), sepakbola, bulutangkis, dan lain sebagainya. Terampil berenang dapat menambah kepercayaan diri dalam bergaul. Selain olahraga, renang dapat dijadikan sebagai alternatif untuk perawatan atau terapi bagi yang cedera, terutama yang berkaitan dengan cedera persendian atau otot.

Berdasarkan hasil observasi peneliti, yang melaksanakan pembelajaran renang di beberapa SMA di kabupaten Bantul hanya di semester dua saja. Masalah lain ditemukan dari pelaksanaan pembelajaran renang bahwa peserta

didiknya kurang perhatian dan antusias dalam pembelajaran renang tersebut. Hasil dari observasi, setiap hari di kolam renang ada jadwal yang memakai dari sekolah, salah satunya adalah SMA Negeri 1 Sewon yang melaksanakan kegiatan pembelajaran renang. Namun, pembelajaran renang belum terlaksana secara maksimal karena adanya beberapa faktor lainnya, seperti sekolah belum mempunyai fasilitas kolam renang, sehingga menjadikan pembelajaran renang tersebut di luar sekolah. Sebagian besar siswa merasa takut dengan olahraga renang. Pembelajaran renang tidak ada teori di kelas yang dikhususkan untuk memahami materi aktivitas renang, maka siswa kurang memahami tentang olahraga renang, dan waktu yang sangat kurang untuk kegiatan pembelajaran renang tersebut. Adanya kesenjangan pada proses pembelajaran, yaitu ketidaksesuaian materi ajar dengan pelaksanaan pembelajaran renang.

Susanto (2016: 77) menyatakan pembelajaran akuatik yang tidak disampaikan dengan benar justru akan mengakibatkan terjadinya penyimpangan-penyimpangan anatomis maupun fisiologis anak seperti cedera, tenggelam, dan risiko kematian. Penyampaian materi dalam pembelajaran akuatik yang salah juga menyebabkan terjadinya kesalahan-kesalahan gerak yang berakibat terhambatnya pertumbuhan anak. Dari pernyataan tersebut jelas bahwa pembelajaran renang harus terlaksana dengan baik, agar hal-hal tersebut dapat diminimalisir dan tujuan pembelajaran juga akan tercapai.

Peran guru sangatlah dibutuhkan untuk mendukung terciptanya suasana belajar mengajar yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan serta memungkinkan siswa berprestasi secara maksimal. Begitu pula tingkat

partisipasi/keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran harus mencapai standar minimal keterlibatan yang ditetapkan guru. Bagaimanapun baiknya sarana pendidikan yang ada apabila guru tidak melaksanakan tugasnya dengan baik seperti di atas, maka hasil pembelajaran tidak akan memberikan hasil yang memuaskan sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk mengetahui lebih dalam mengenai “Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya perhatian dan antusias peserta didik dalam pembelajaran renang.
2. Kurangnya sarana dan prasarana pelaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul.
3. Jarak kolam renang dengan sekolah menjadi hambatan untuk melaksanakan pembelajaran renang.
4. Waktu pelaksanaan pembelajaran renang yang kurang.
5. Adanya kesenjangan pada proses pembelajaran, yaitu ketidaksesuaian materi ajar dengan pelaksanaan pembelajaran renang.
6. Keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 belum diketahui.

### **C. Pembatasan Masalah**

Agar masalah tidak terlalu luas maka perlu adanya batasan-batasan sehingga ruang lingkup penelitian menjadi jelas. Maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini perlu dibatasi pada keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu: “Seberapa baik keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020?”

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

#### **1. Secara Teoretis**

Dapat meningkatkan pengetahuan dan wawasan mengenai keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020.

## 2. Secara Praktis

- a. Memberikan pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti melalui penelitian ini untuk melakukan penelitian-penelitian selanjutnya.
- b. Memberikan pengetahuan kepada guru mengenai seberapa baik keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020.
- c. Sebagai masukan dan gambaran kepada kepala sekolah dalam mengambil kebijakan terkait dengan peningkatan keterampilan dan kemampuan guru demi lebih meningkatkan kualitas sekolah guna mencapai tujuan pendidikan yang diharapkan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Keterlaksanaan**

Keterlaksanaan berasal dari kata dasar laksana, kata terlaksana sendiri dapat diartikan yang berarti benda yang dipegang dan menjadi tanda khusus suatu area (Depdiknas, 2005: 627). Poerwadarminta (2006: 650) mengemukakan laksana berarti sifat; tanda; laku; perbuatan yang patut dilakukan. Pendapat lain diungkapkan Yuliawan (2006: 372) bahwa “laksana berarti laku, perbuatan“. Sementara itu menurut Depdikbud (2007: 627) “terlaksana berarti sudah atau dapat dilaksanakan“. Terlaksana berarti suatu perbuatan yang sudah dilakukan. Terlaksana merupakan kegiatan pembelajaran yang sudah dilakukan kemarin atau waktu yang lalu. Dapat dikatakan bahwa kata keterlaksanaan lebih mengarah kepada proses, bukan merupakan suatu hasil.

Keterlaksanaan pembelajaran adalah proses yang terjadi atau proses timbal balik antara guru dan siswa dan media belajar untuk mencapai tujuan yang ada dalam kurikulum (Sugihartono, dkk, 2007). Lebih lanjut Sugihartono (2007: 80) menyatakan bahwa pembelajaran sebagai suatu aktivitas mengorganisasi atau mengatur lingkungan sebaikbaiknya dan menghubungkannya dengan anak didik sehingga terjadi proses belajar, lingkungan ini dalam pengertian ini tidak hanya ruang belajar, tetapi juga meliputi guru, alat peraga, perpustakaan, laboratorium, dan sebagainya yang relevan dengan kegiatan siswa. Pembelajaran yang baik adalah proses dalam waktu yang lama dan dilakukan terus menerus, pembelajaran

bertujuan untuk merubah perilaku agar lebih baik dari sebelumnya dan perubahan perilaku tersebut cenderung permanen. Sukintaka (2004: 29) menambahkan bahwa dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani agar interaksi edukasi dapat berjalan dengan lancar maka paling tidak harus ada komponen-komponen sebagai berikut:

- a. Adanya tujuan yang hendak dicapai.
- b. Adanya materi atau bahan ajaran yang menjadi isi kegiatan.
- c. Adanya anak didik yang menjadi subjek.
- d. Adanya guru yang melaksanakan kurikulum.
- e. Adanya sarana dan prasarana yang menunjang terselenggaranya proses pembelajaran.
- f. Adanya metode untuk mencapai tujuan.
- g. Adanya situasi yang memungkinkan untuk proses pembelajaran.
- h. Adanya penelitian untuk mengetahui keberhasilan proses pembelajaran.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan keterlaksanaan pembelajaran adalah proses yang terjadi atau proses timbal balik antara guru dan siswa dan media belajar untuk mencapai tujuan yang ada dalam kurikulum.

## **2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

### **a. Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Konsep pembelajaran berdasarkan Corey (Sagala, 2010: 61) adalah "suatu proses dimana lingkungan seseorang secara disengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari pendidikan". Lingkungan belajar hendaknya dikelola dengan baik karena pembelajaran memiliki peranan penting dalam pendidikan. Sejalan dengan pendapat Sagala (2010: 61) bahwa pembelajaran



adalah ”membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan”.

Dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 41 Tahun 2007 mengenai Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, diuraikan bahwa: “pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran perlu direncanakan, dilaksanakan, dinilai, dan diawasi. Pelaksanaan pembelajaran merupakan implementasi dari RPP. Pelaksanaan pembelajaran meliputi kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup”.

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). Senada dengan pendapat di atas, Mulyaningsih (2009: 54) menyatakan pembelajaran ialah membelajarkan siswa menggunakan asas pendidikan maupun teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan. Pembelajaran merupakan proses komunikasi dua arah, mengajar dilakukan oleh pihak guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dilakukan oleh peserta didik atau murid. Dalam pembelajaran, terdapat tiga konsep pengertian. Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) konsep-konsep tersebut, yaitu:

### 1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

Secara kuantitatif pembelajaran berarti penularan pengetahuan dari guru kepada siswa. Dalam hal ini, guru dituntut untuk menguasai pengetahuan yang dimiliki sehingga dapat menyampaikannya kepada siswa 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 siswa yang memiliki berbagai perbedaan individual.

### 3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya guru untuk memudahkan kegiatan belajar siswa. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekedar menjejalkan pengetahuan kepada siswa, tetapi juga melibatkan siswa dalam aktivitas belajar yang efektif dan efisien.

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.

#### 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, dimana perubahan itu dengan didapatkannya kemampuan baru yang berlaku dalam waktu yang relatif lama dan karena adanya usaha.

#### **b. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah adalah Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Siedentop, Bucher, dan Pangrazi (dalam Winarno, 2006: 2), menyatakan pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan, merupakan bidang usaha yang memiliki tujuan pengembangan penampilan melalui aktivitas fisik, yang telah diseleksi dengan cermat untuk memperoleh hasil secara nyata, yang akan memberi kemungkinan kepada individu untuk hidup lebih efektif dan lebih sempurna. Ditambahkan Bennet (dalam Winarno, 2006: 2) pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan, dan melaksanakan kegiatan untuk menjamin seluruh perkembangan kualitas fisik dan moral anak-anak di sekolah dalam menyiapkan kehidupannya, bekerja dan mempertahankan negaranya. Secara lebih khusus pendidikan jasmani akan meningkatkan kesehatan, perkembangan keterampilan fisik, potensi organ-organ tubuh, keterampilan gerak

fungsional dan menanamkan kualitas moral seperti patriotisme, kerjasama, keberanian, ketekunan, dan keyakinan diri.

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. Esensi pendidikan jasmani adalah suatu proses belajar untuk bergerak (*learning to move*) dan belajar melalui gerak (*learning through movement*). Program pendidikan jasmani berusaha membantu peserta didik untuk menggunakan tubuhnya lebih efisien dalam melakukan berbagai keterampilan gerak dasar dan keterampilan kompleks yang diperlukan dalam kehidupan sehari-hari (Firmansyah, 2009: 32). Pendapat lain, Reid (2013: 931) menyatakan bahwa

*Physical Education concern is with motor skill and physical activity as expressions of personal agency; with physical or motor activity precisely insofar as it is amenable to conscious control in the service of the agent's purposes, decisions and so on, and thus modifiable through learning.*

Pendidikan jasmani menekankan pada keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, dengan aktivitas fisik atau aktivitas gerak sejauh ini untuk tujuan, pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat dimofikasi dalam pembelajaran. Raj (2011: 95) menyatakan bahwa:

*Physical Education, as a phase of the total educational process, helps in realizing these purposes. The effective physical education programme helps the students to understand and appreciate the value of good as a means of achieving their greatest productivity, effectiveness and happiness as individuals*

Pendidikan jasmani merupakan tahap proses pendidikan total, membantu dalam mewujudkan tujuan pendidikan. Program pendidikan jasmani yang efektif

membantu siswa untuk memahami dan menghargai nilai yang baik sebagai sarana untuk mencapai produktivitas terbesar mereka, efektivitas dan kebahagiaan.

Wuest & Bucher (2009: 9) juga berpendapat bahwa

*the expansion of physical education and sport programs are unique because they contribute to the all around person. The psychomotor objective focuses on the development of motor skills and physical fitness. Activities in these programs include an integration of cognitive abilities for optimal learning. Through participation in physical activities, individuals learn to value and appreciate themselves and others, as well as the experiences*

Pengembangan pendidikan jasmani dan olahraga sangat unik karena hal tersebut berpengaruh terhadap semua orang. Tujuan psikomotor berfokus pada pengembangan keterampilan motorik dan fitness fisik. Kegiatan ini juga dapat mengembangkan kemampuan kognitif secara maksimal. Melalui partisipasi dalam kegiatan fisik, individu belajar nilai dan menghargai dirinya sendiri dan orang lain, serta pengalaman. Ridgers, dkk (2007: 339) menyatakan bahwa

*Physical education (PE) aims to enhance self-esteem, develop sporting interests and to encourage a physically active life-style. However, little is known about how a fear of negative evaluation (FNE), the socially evaluative aspect of social anxiety, affects children's attitudes to PE*

Pendidikan jasmani bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri, mengembangkan minat olahraga, dan untuk mendorong gaya hidup aktif secara fisik. Sementara Khomsin (dalam Sartinah, 2008: 63) menganggap bahwa mata pelajaran PJOK memiliki peran unik dibandingkan dengan mata pelajaran lainnya, karena selain dapat digunakan untuk pengembangan aspek fisik dan psikomotor, juga ikut berperan dalam pengembangan aspek kognitif dan afektif secara serasi dan seimbang. Mu'ariffin (2009:97) menyatakan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani merupakan kegiatan pendidikan yang diarahkan untuk mengembangkan

dan membina potensi-potensi kemanusiaan secara utuh dan menyeluruh (fisik, moral, intelektual, sosial, estetik, dan emosional), melalui media gerak insani-gerak fisik yang berupa permainan dengan beragam bentuk dan pranata yang mengiringinya secara dinamis.

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). Lutan (2004: 1) menyatakan pendidikan jasmani adalah wahana untuk mendidik anak. Selain itu pendidikan jasmani merupakan alat untuk membina anak muda agar kelak siswa mampu membuat keputusan tertinggi tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat di sepanjang hayatnya.



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. Sutrisna (dalam Sartinah, 2008: 63) menyatakan PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan, yang bertujuan untuk mengembangkan tidak saja aspek kebugaran jasmani dan keterampilan gerak, tetapi juga keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olah raga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Pembelajaran pendidikan jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kaji teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi, dan sosial. 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. Memudahkan penyampaian tujuan pembelajaran secara keseluruhan agar mudah dimengerti oleh siswa, upaya yang dilakukan oleh guru pendidikan jasmani adalah dengan merumuskan tujuan umum atau menyeluruh tersebut dirumuskan secara khusus. Secara eksplisit, tujuan-tujuan khusus pembelajaran pendidikan jasmani termuat dalam kompetensi dasar pada setiap semester dan tingkatan kelas yang menjadi target belajar siswa (Hendrayana, dkk., 2018).

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 Renang**

#### **a. Pengertian Renang**

Salah satu yang menjadi ruang lingkup Pendidikan jasmani adalah aktivitas air yang di dalamnya terdapat renang. Renang yang berarti bergerak, bagi anak-anak suatu hal yang mutlak, seperti makan, minum dan tidur. Karena banyak bergerak maka pertukaran zat dalam tubuh menjadi giat dan karena itulah pertumbuhan dan perkembangan organ-organ yang penting mejadi bertambah. Diantara cabang olahraga yang dapat membentuk kepribadian, dan pertumbuhan

anak, salah satunya adalah cabang olahraga renang. Manusia baik perempuan maupun laki-laki, terdorong untuk masuk kedalam oleh suatu kekuatan yang tak dapat dijelaskan secara luas. Anak-anak selalu mencari genangan air hujan untuk bermain melalui itulah anak-anak mendapat kesempatan bergerak dan bermain bebas.

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 latihan-latihan khusus maka seseorang akan mendapat meraih prestasi. Prestasi renang bisa diraih dengan melakukan latihan yang baik dalam olahraga renang (Penara, Razali, & Putra, 2015: 244).

Subagyo (2017: 54) menyatakan 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. Sunjata (2010: 107) menyatakan “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”.

Renang tidak menentukan suatu pola gerakan tangan atau kaki yang harus dilakukan, sehingga renang dapat dilakukan menggunakan gerakan tangan dan kaki semauanya dengan demikian dapat mengapung dan bergerak ketempat satu menuju tempat yang lainnya. Mengapung bisa dilakukan dalam berbagai latihan salah satunya untuk mengetahui seberapa persen dari tubuh dapat terapung diatas permukaan air yaitu dengan dua jari dari masing masing tangan, memegang tepi kolam dan rapatkan perut ke dinding kolam. Penuhi paru-paru dan tahan nafas, lutut ditekuk, sehingga telapak kaki tidak menginjak dasar kolam, tatapan ke depan lalu turunkan tubuh perlahan-lahan sampai ujung kepala berada tepat pada permukaan dan lepaskan pegangan tangan dan beberapa saat akan mengapung, tetapi seorang anak dengan tulang yang besar dan kerangka berat akan mengapung lebih rendah di dalam air daripada seseorang yang ringan.

Materi yang harus diajarkan dalam Kurikulum 2013 yang menyebutkan dengan jelas adanya pembelajaran renang dari kelas X, XI, dan XII yang tertuang di dalam Kompetensi Dasar. Kelas XI peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawat daruratan di air dengan menggunakan alat bantu.

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)”.

Utama (2010: 23) menyatakan 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 menurut 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**

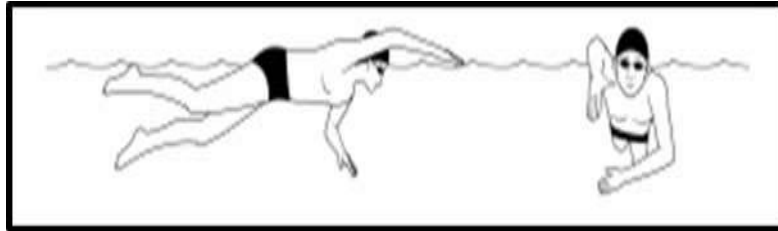
Subagyo (2018: 27) menyatakan dalam cabang renang perlombaan, terdapat beberapa gaya-gaya renang yang diperlombakan secara resmi dalam suatu acara pertandingan/event perlombaan. Gaya-gaya renang tersebut antara lain: Gaya *crawl* atau gaya bebas, Gaya *back crawl* atau gaya punggung, Gaya *breastroke* atau gaya dada, Gaya *dolphin* atau gaya kupu-kupu. Masing-masing gaya renang dijelaskan oleh Subagyo (2018: 27) sebagai berikut:

##### *1) Gaya crawl*

Gaya ini meniru cara berenang seekor binatang. Oleh sebab itu disebut juga dengan *crawl* yang artinya merangkak. Pada awalnya, gaya *crawl* disebut juga dengan “renang anjing” atau sering pula disebut dengan renang harimau telungkup. Dahulu, sebelum adanya perbaikan dalam gaya *crawl*, sangat jarang perenang dengan gaya ini dapat menempuh jarak tertentu dengan waktu yang cepat. Setelah adanya perbaikan dalam gaya ini, semakin banyak perenang dengan gaya *crawl* yang dapat mencapai prestasi pada jarak yang sama dengan waktu yang lebih singkat (Subagyo, 2018: 29)

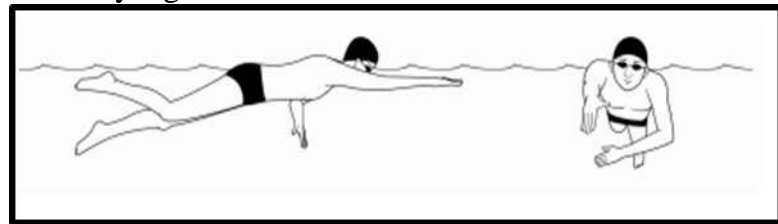
Rangkaian gambar di bawah ini merupakan gerakan-gerakan dalam melakukan renang gaya *crawl*. Dari gambar ilustrasi dapat dilihat dengan jelas bagaimana gerakan kaki, gerakan lengan dan gerakan pernafasan yang telah dikombinasikan dalam satu siklus.

1



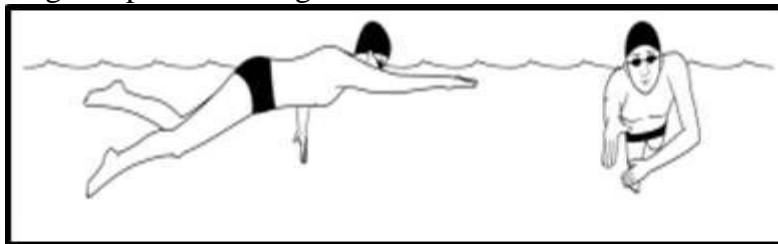
Ketika tangan kanan masuk ke air dengan posisi selebar bahu dengan telapak tangan menghadap ke bawah, lengan kiri yang sedang dalam posisi menarik telah menyelesaikan tarikannya. Udara dari paru-paru dikeluarkan dari mulut dan hidung dalam ritme yang tetap sehingga membentuk suatu pola pernafasan yang ritmis.

2



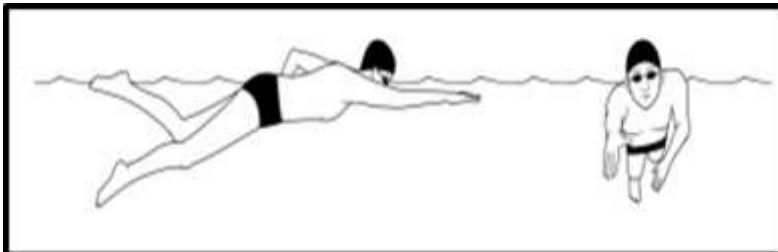
Momentum ke bawah yang ditimbulkan oleh tangan selama *recovery* menyebabkan tangan tenggelam ke bawah. Lengan yang sedang dalam posisi menarik meneruskan tarikannya ke belakang dengan telapak tangan masih menghadap ke belakang.

3



Tangan kanan terus bergerak ke bawah secara perlahan-lahan ketika tangan yang sedang dalam posisi menarik mulai kembali mendekati garis tengah badan.

4



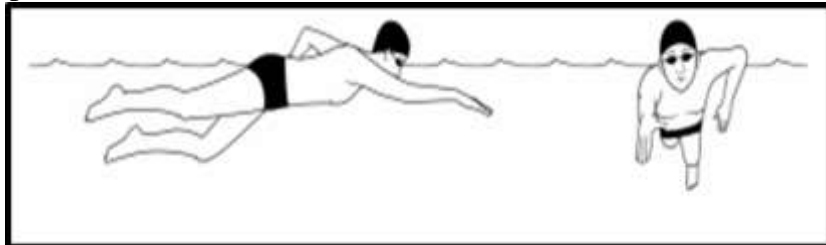
Otot-otot depressor lengan saat ini mulai berkontraksi secara aktif menekan lengan kanan ke bawah dan tangan kiri mulai mendorong ke belakang dengan kuat.

5



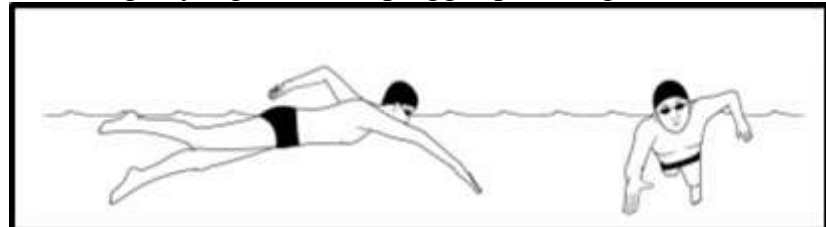
Saat lengan kiri hampir menyelesaikan dorongannya, perenang menggunakan tenaga pada kedua lengannya. Tenaga dari tangan kanan dapat cukup diarahkan ke belakang untuk bisa menimbulkan dorongan ke depan pada badan.

6



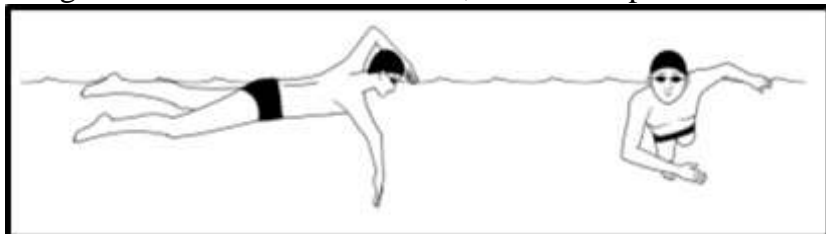
Ketika lengan kiri menyelesaikan dorongannya, kaki kiri dalam posisi menjejak ke bawah dengan kuat. Gerakan ini mengimbangi efek gerakan ke atas dari lengan yang menekan pinggul perenang.

7



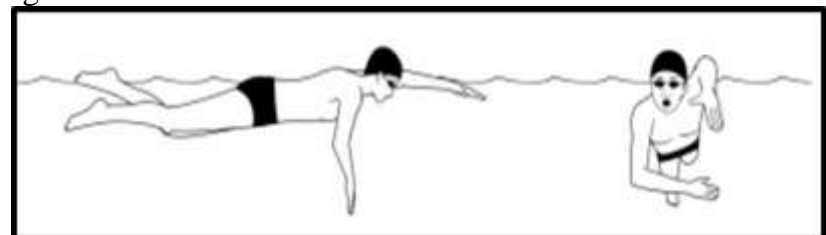
Ketika tangan kanan menekan ke bawah, siku mulai posisi menekuk.

8



Posisi elbow-up dari lengan yang dalam posisi menarik dan mulai *recovery* dari tangan kiri.

9



Ketika tangan kanan hampir selesai dari posisi menarik dan tangan mulai



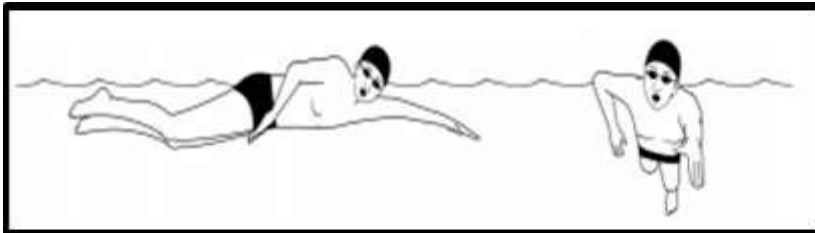
memutar pada sumbu longitudinal, jumlah udara dari paru-paru yang dikeluarkan ketika muka berada di air mulai bertambah.

10



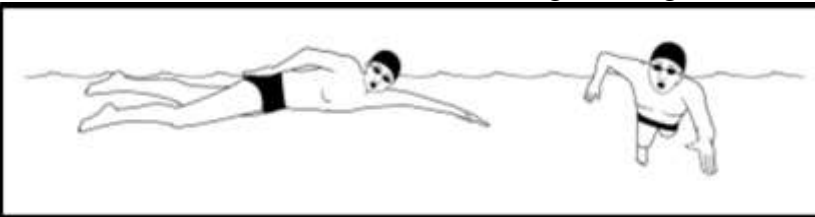
Ketika tangan kanan telah selesai dengan gaya tarikannya dan kepala mulai memutar pada sumbu longitudinalnya, jumlah udara yang dikeluarkan semakin bertambah.

11



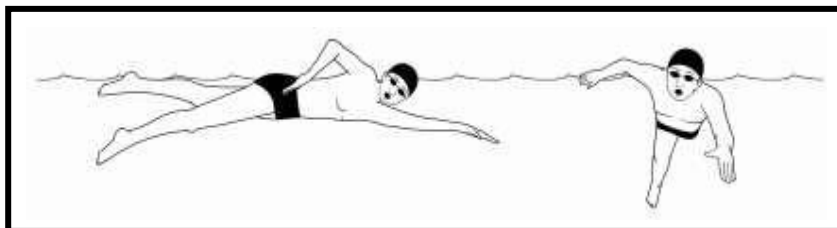
Kepala kemudian memutar ke samping, ketika dagu mulai Nampak di permukaan air, siku bergerak ke belakang. Tangan yang sedang dalam posisi menarik mulai memutar dan kembali ke garis tengah badan.

12



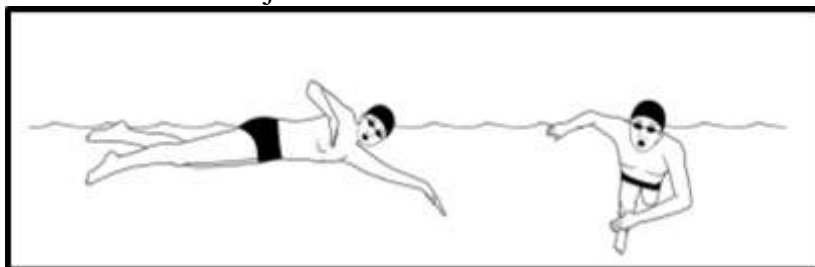
Mulut perenang lebih membuka ketika volume udara yang keluar bertambah.

13



Tangan yang menarik tidak lagi menghadap langsung ke belakang, tetapi kira-kira bersudut 45 derajat.

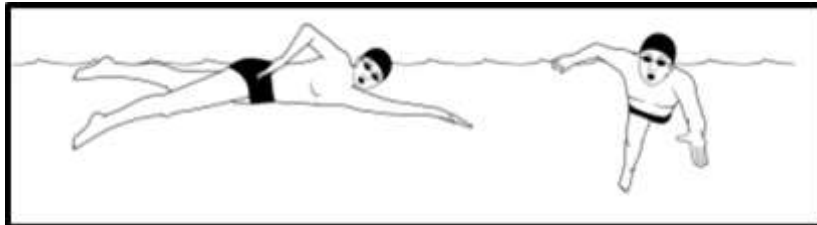
14



Jejakan ke bawah dari kaki kanan mulai ketika lengan kanan menyelesaikan dorongannya. Posisi mulut dan hidung akhirnya keluar dari

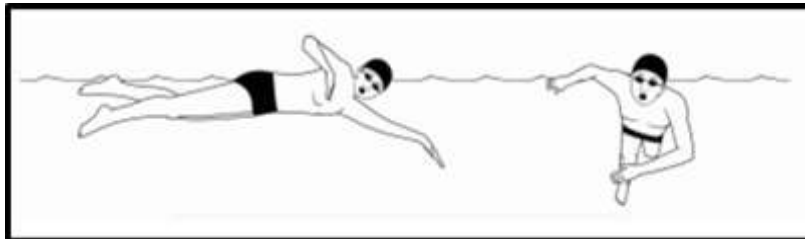
permukaan air dan proses pengambilan nafas hampir dimulai. Tepat sebelum tangan keluar dari permukaan air, tangan diputar sehingga telapak tangan menghadap ke dalam ke arah badan. Perenang membuka mulut dan mulai menarik nafas.

15



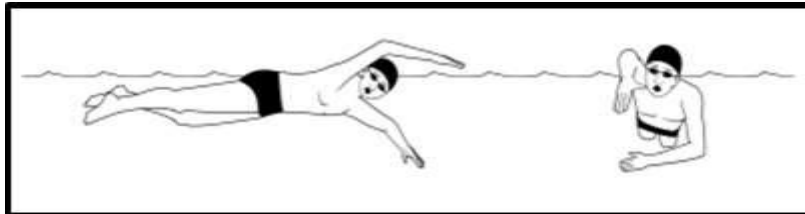
Tepat sebelum tangan keluar dari permukaan air, tangan diputar, sehingga telapak tangan menghadap ke dalam ke arah badan. Perenang membuka mulut dan mulai menarik nafas.

16



Jejakan ke bawah kaki kanan berakhir ketika perenang mulai menggerakkan lengan kanannya ke arah depan dan fase mengambil nafas hampir selesai.

17



Kepala mulai memutar kembali ke arah garis tengah badan ketika recovery dan tangan mengayun ke arah depan. Perenang mulai mengeluarkan udara ketika muka perenang hampir masuk semua ke dalam air. Tangan kanan hampir pada posisi masuk ke air untuk memulai gerakan pertama kembali.

**Gambar 1. Gerakan Renang Gaya Crawl**

**(Sumber: Subagyo, 2018: 37-42)**

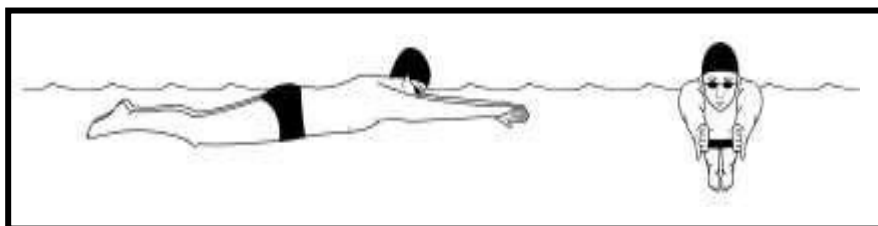
## 2) Gaya dada

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. Gerakan renang gaya dada pada awalnya dimulai dengan menirukan gerakan katak. Gaya ini mengadopsi tiga fase gerakan kaki yaitu diawali dengan kedua kaki pada posisi lurus, kemudian di tarik ke depan dan kemudian kedua kaki dibentangkan ke samping selebar mungkin kemudian merapatkan kembali kedua kaki dengan kuat sampai dalam posisi lurus kembali (Subagyo, 2018: 42).

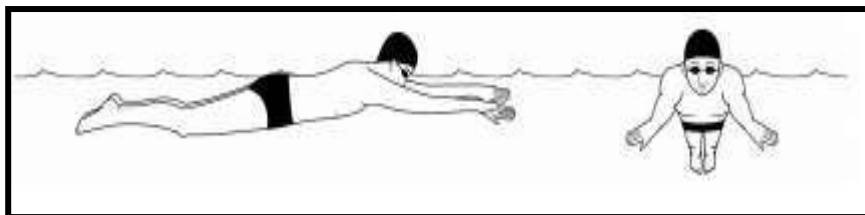
Perkembangan gaya dada selanjutnya merubah gerakan kaki dari tiga fase gerakan menjadi dua fase. Gerakan kaki diawali dengan posisi kedua kaki pada posisi lurus, kemudian membuka tumit dengan telapak kaki menghadap ke arah atas ditarik ke depan sampai dekat dengan posisi pantat. Kedua lutut menuju ke 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

1



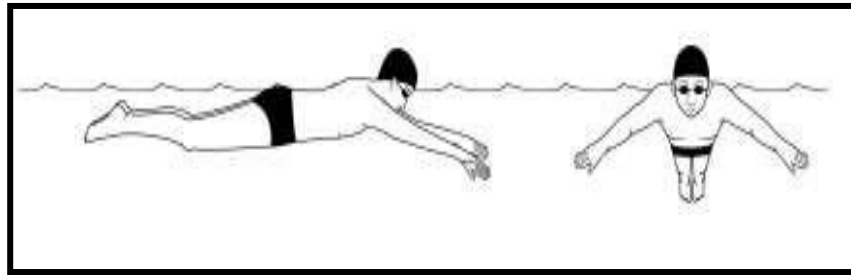
Kaki pada posisi lurus ke belakang dan lengan lurus ke depan. Posisi telapak tangan miring ke luar dan kepala kira-kira 80% masuk ke dalam air.

2



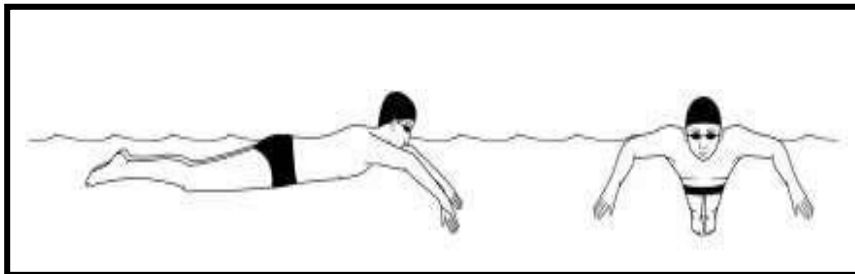
Kaki masih dalam posisi lurus ke belakang, kemudian kedua tangan mulai dibuka ke samping selebar bahu.

3



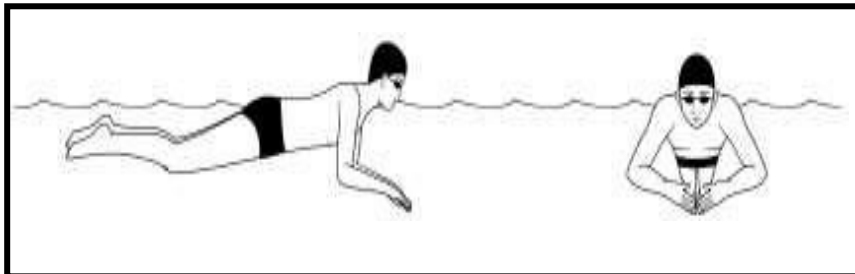
Kaki masih dalam posisi lurus, kedua tangan mulai menarik ke belakang. Jarak antara kedua tangan sudah lebih lebar dari bahu dan telapak tangan menghadap ke belakang. Perenang dapat mengeluarkan nafas secara perlahan-lahan

4



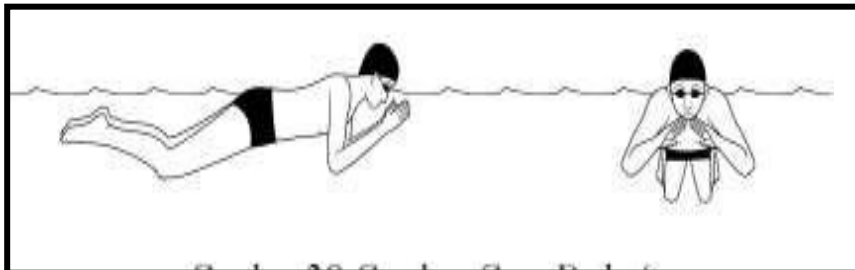
Setelah posisi lengan hampir pada bahu, siku-siku mulai dibengkokkan dan lengan atas berputar. Pada saat ini tangan dapat menarik dengan kuat ke belakang.

5



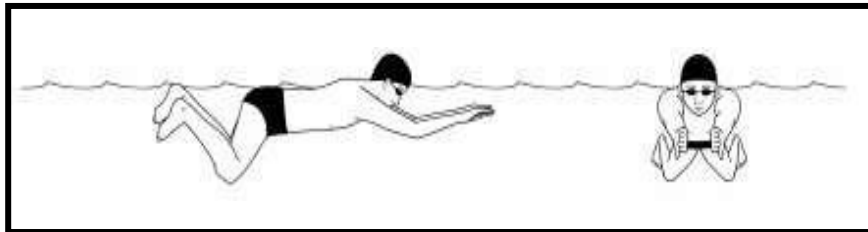
Seperti pada poin nomor 4, telapak tangan mulai diputar ke arah dalam dan kepala mulai terangkat.

6



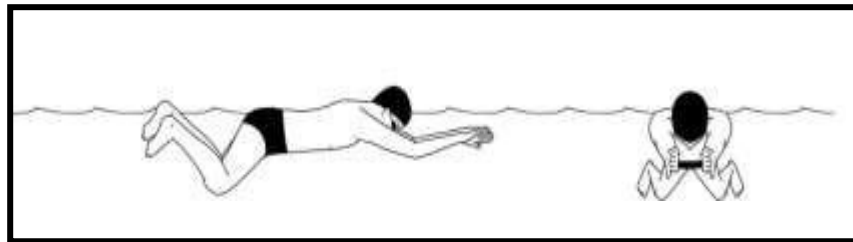
Posisi mengambil nafas dilakukan pada saat tangan siap didorong kembali ke depan.

7



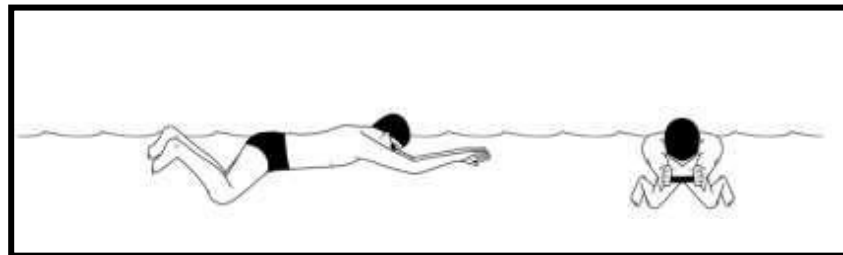
Setelah proses pengambilan nafas selesai, tangan mulai digerakkan ke arah depan.

8



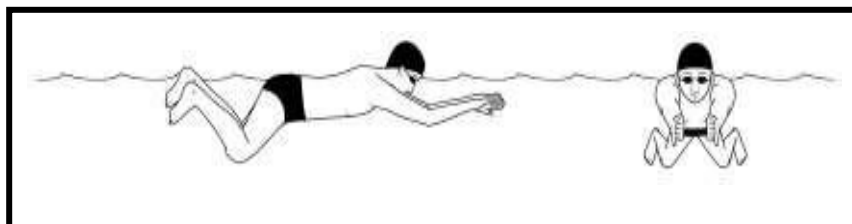
Leher dilemaskan agar kepala dapat masuk ke dalam air kembali. Pada saat ini posisi kaki ditarik ke pantat, sedangkan posisi lengan terus bergerak ke depan sebagai akibat diluruskannya kedua siku.

9



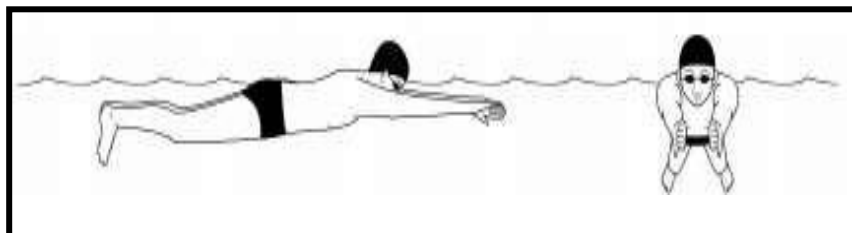
Saat kepala sudah merunduk di air, kaki berada dalam posisi “*plantar flexed*” dan lengan sudah pada akhir posisi lurus.

10



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

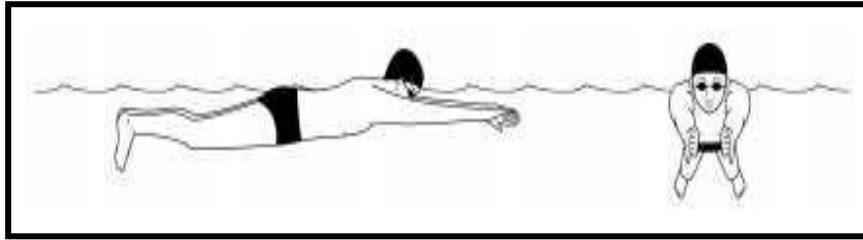
11



Seperti pada poin ke 10, setelah menjejakkan kaki, kedua kaki mulai posisi

rapat kembali.

12



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.

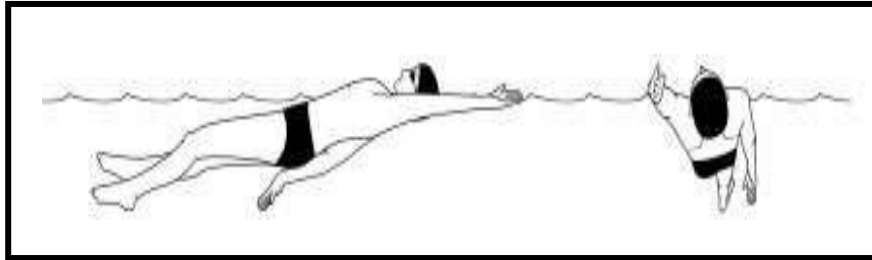
**Gambar 2. Gerakan Renang Gaya Dada**  
(Sumber: Subagyo, 2018: 48-51)

### 3) Gaya punggung

Gaya punggung mulai dikenal sekitar tahun 1912, ketika pertandingan dibagi atas tiga kelas dalam kompetisi nasional dan internasional yaitu gaya dada, gaya punggung dan gaya bebas. Gaya yang dipergunakan pada saat itu adalah gaya punggung elementer atau gaya punggung dengan kedua lengan ke atas (*double over arm*) dan gerakan kaki katak atau kaki gunting. Setelah diperkenalkan gaya *back crawl*, bentuk-bentuk gaya punggung lain mulai berkurang dari pertandingan renang. Di buku ini juga akan hanya menerangkan mengenai gaya punggung dengan *style back crawl* saja.

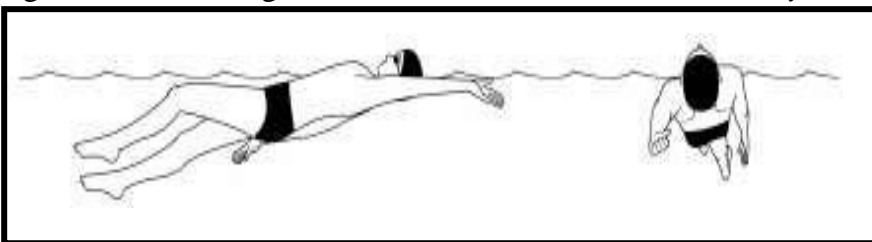
Prinsip-prinsip mekanis yang mempengaruhi renang gaya *back crawl* sama dengan prinsip-prinsip yang berlaku bagi gaya-gaya yang lain. Berikut ini keseluruhan rangkaian gerakan renang gaya punggung (*back crawl*) menurut Subagyo (2018: 55) yaitu:

1



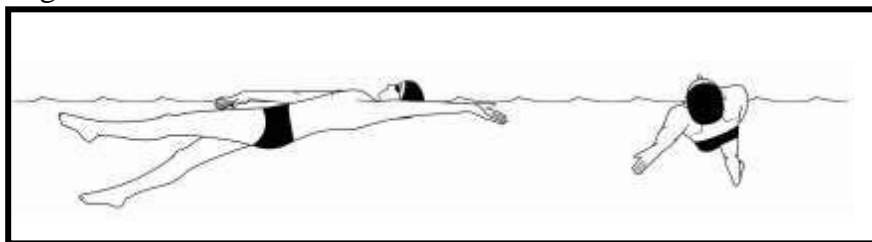
Rangkaian gerakan dimulai dengan lengan kiri masuk ke air langsung di atas bahu dengan posisi jari kelingking masuk ke dalam air terlebih dahulu. Tangan kanan pada saat ini berada pada fase menyelesaikan proses dorongan dan mulai bergerak ke atas masuk dalam fase *recovery*.

2



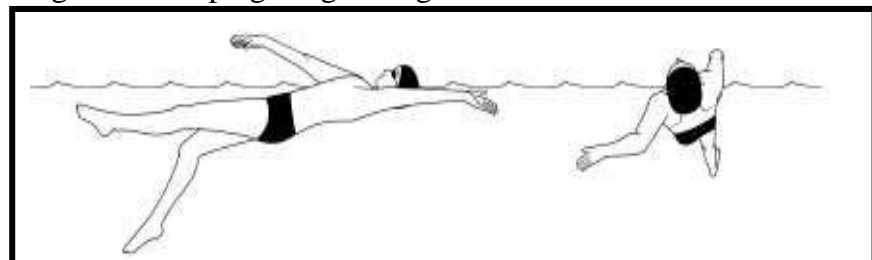
Momentum ke bawah yang ditimbulkan oleh lengan kiri selama setengah gerakan *recovery* menyebabkan lengan dengan posisi siku lurus tenggelam masuk ke dalam air. Saat ini, posisi tangan kanan bersamaan dengan kaki kiri bergerak ke atas.

3



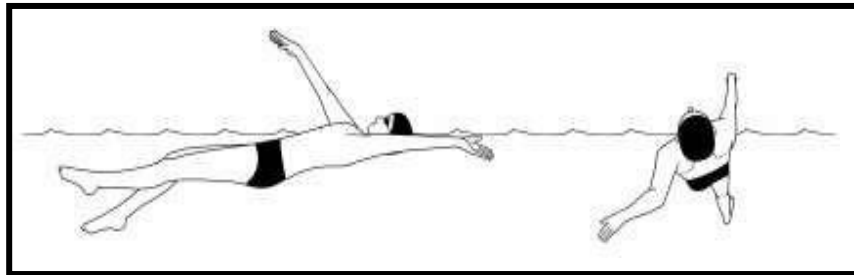
Tenaga pada otot lengan mengontrol lengan kanan ketika lengan ditarik ke bawah. Lengan kanan mulai memecah permukaan air. Pada posisi ini, perenang menekuk pergelangan tangan.

4



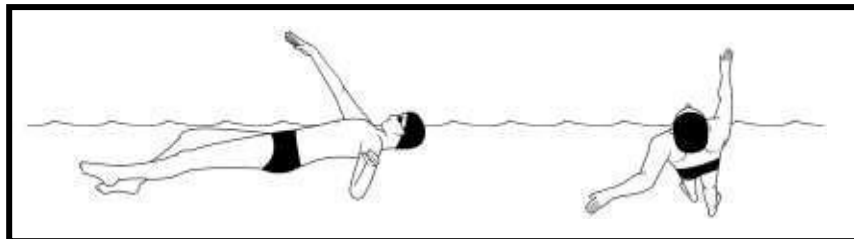
Siku kiri mulai menekuk ketika lengan ditarik ke arah bawah dan samping. Pada saat ini juga, kaki kanan berada pada dasar pukulan kebawah dan akan memulai gerakan pukulan ke atas dengan arah sudut agak diagonal.

5



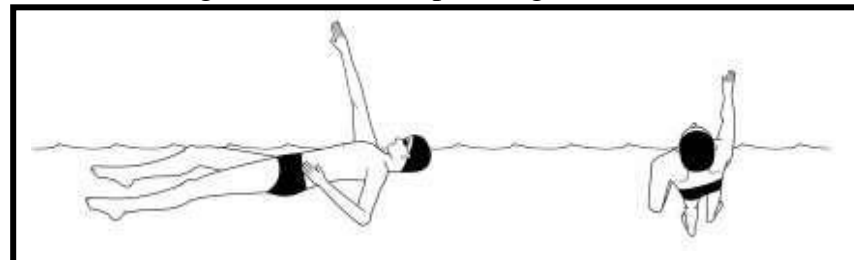
Tarikan pada lengan kiri berlangsung secara terus ketika tekukan pada siku semakin bertambah. Telapak tangan dari tangan yang menarik pada posisi menghadap ke belakang. Posisi lengan kanan melakukan gerakan *recovery* langsung ke atas dan kaki kanan mulai bergerak ke atas dengan sudut diagonal.

6



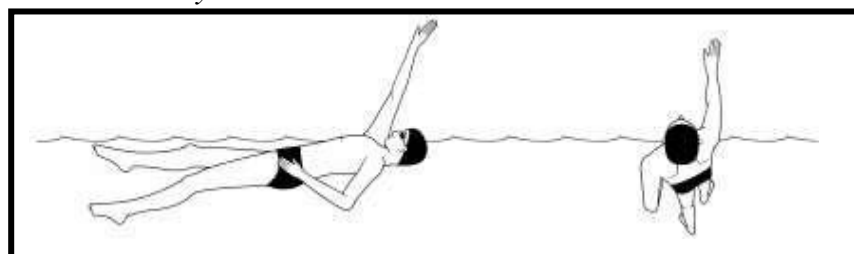
Ketika tangan kiri sudah melewati posisi bahu, tekukan siku mencapai posisi maksimum 90 derajat. Kemudian gerakan *recovery* pada lengan mulai memutar dengan memutar telapak tangan ke arah luar dari badan

7



Siku pada lengan yang mulai mendorong mulai merentang ketika tangan telah melewati bahu. *Recovery* lengan yang berada langsung di atas bahu, diputar, sehingga telapak tangan langsung menghadap ke luar. Perenang menutup mulut agar tidak kemasukan air yang menetes dari lengan yang melakukan *recovery*.

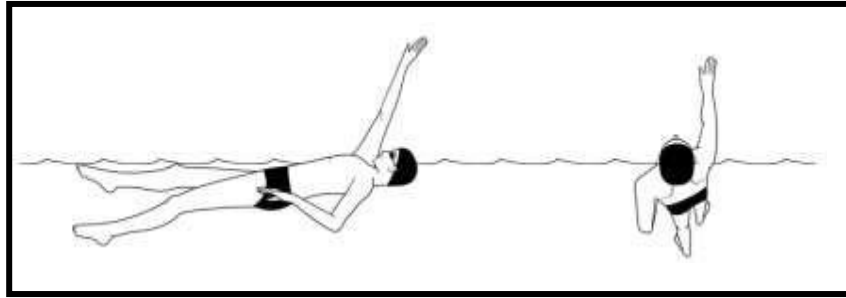
8



Posisi tangan kiri diubah dengan mendekatkan telapak tangan ke badan dan mendorong hamper langsung ke bawah. Lengan yang sedang melakukan proses *recovery* berjalan pada jalur vertikalnya.

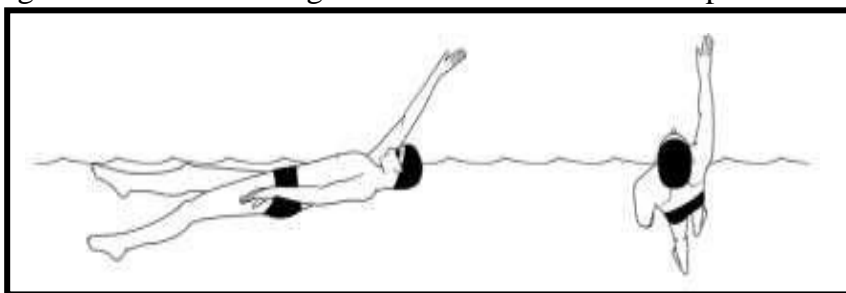


9



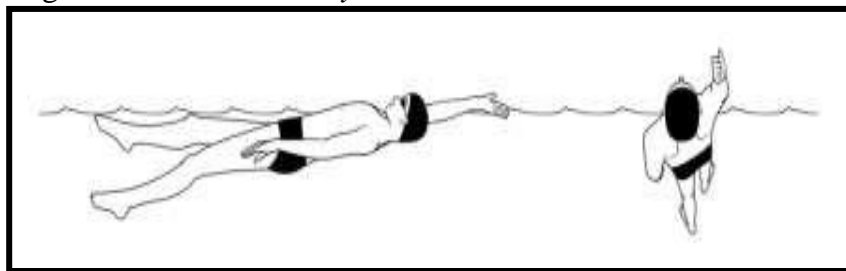
Pada saat ini, lengan kiri menyelesaikan dorongannya dengan siku terentang sepenuhnya dan telapak tangan turun 3-6 inchi di bawah pinggul. Dorongan ke bawah dari tangan ini membantu menaikkan posisi bahu.

10



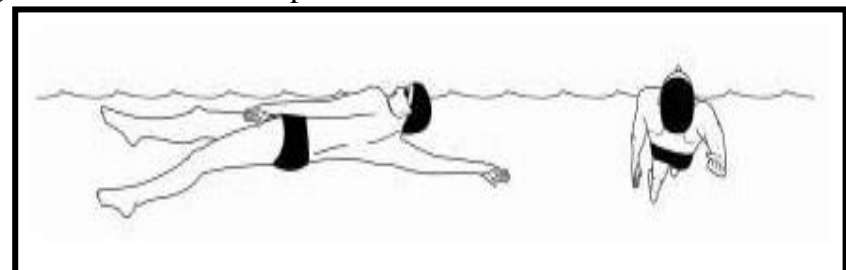
Ketika tangan kanan masuk ke air, dengan telapak tangan menghadap ke luar, lengan kiri mulai *recovery* ke atas.

11



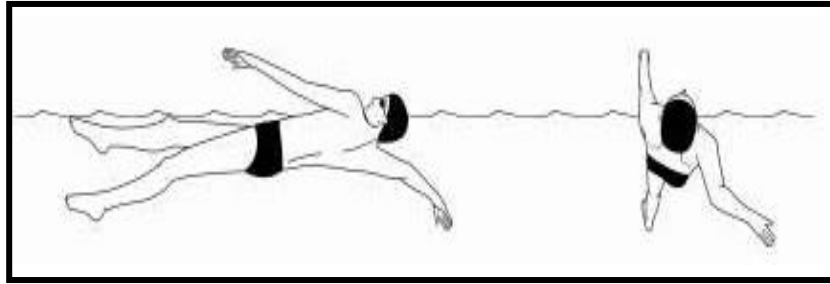
Bahu kiri keluar dari air sebelum lengan kiri melakukan *recovery* di luar air. Pada saat lengan kiri mulai melakukan *recovery*, tangan kanan tenggelam di air dan bersiap melakukan tarikan secara maksimal.

12



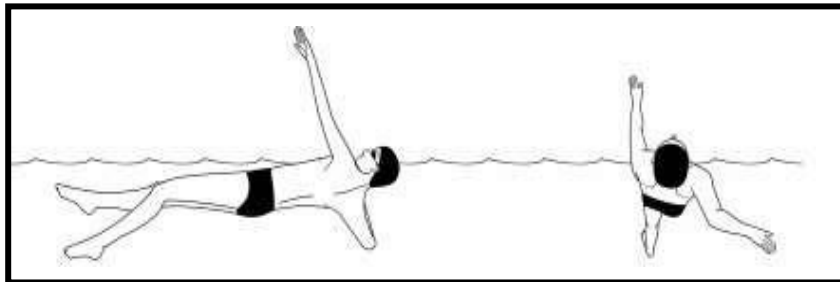
Tarikan dari tangan kanan dilakukan dengan siku lurus ketika tangan kiri mulai melakukan *recovery* di luar air. kaki kiri bergerak ke bawah secara diagonal. Sekali lagi pukulan ke atas dari kaki kanan bersamaan waktunya dengan angkatan terakhir dari lengan ke luar air.

13



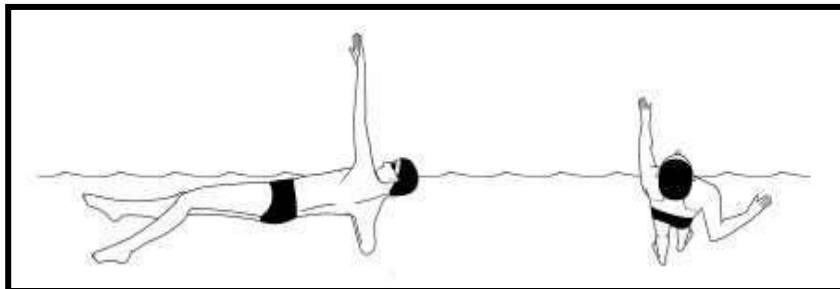
Tekukan dari lengan kanan semakin bertambah seiring dengan posisi tangan menekan ke arah samping.

14



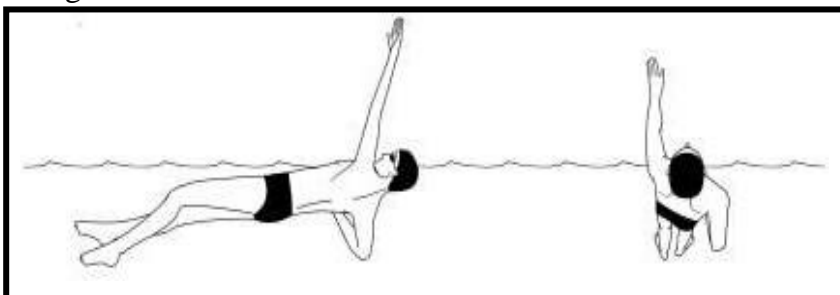
Tangan kanan menggunakan dorongannya langsung ke arah belakang. Pada saat ini bahu kiri diangkat di atas air, terutama karena terbantu karena berputarnya posisi badan.

15



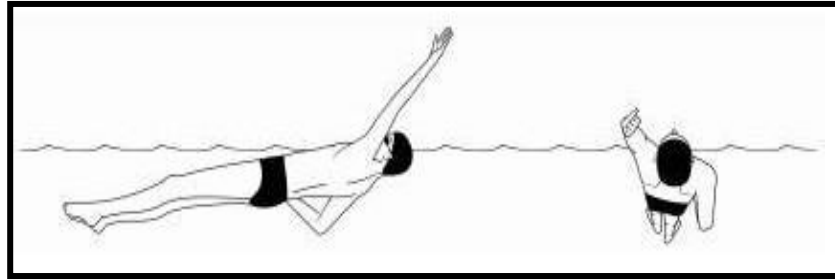
Lengan tangan kanan yang sedang dalam posisi meraik telah menyelesaikan tarikannya saat ini, kemudian siap untuk melakukan proses mendorong

16



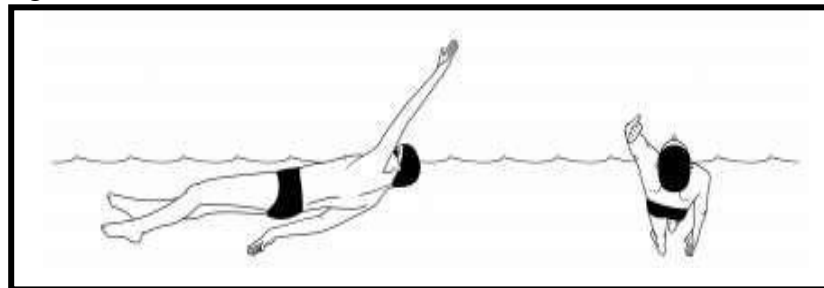
Ketika lengan kanan mulai dengan dorongan ke bawahnya, kaki kiri terus menjejak ke atas secara diagonal.

17



Posisi tangan kiri, telapak tangan menghadap ke luar. Saat ini tangan kiri melanjutkan gerakan *recovery*-nya ketika tangan kanan mendorong ke belakang dan ke bawah.

18



Lengan kanan menyelesaikan dorongannya sedangkan tangan kiri hampir menyelesaikan *recovery*-nya. Lakukan siklus ini secara terus-menerus untuk melakukan renang gaya punggung atau *back crawl*

**Gambar 3. Gerakan Renang Gaya Punggung**  
(Sumber: Subagyo, 2018: 37-42)

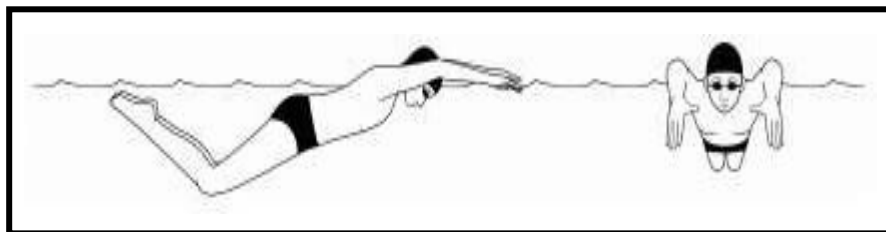
#### 4) Gaya kupu-kupu

Renang gaya kupu-kupu menyerupai gerakan gaya *crawl* dalam hal lengan dan kaki yang bekerja secara sempurna. Namun, ada ciri khas yang ada pada renang gaya kupu-kupu yaitu gerakan lengan yang bergerak bersamaan, demikian pula dengan gerakan kakinya. Gaya kupu-kupu pertama kali diperkenalkan sebagai bentuk lain dari gaya dada yang menggunakan gerakan kaki dengan gaya dada dan tarikan tangan gaya kupu-kupu. Karena perbedaan kecepatan antara gaya dada dengan gaya kupu-kupu ini semakin besar, maka pada tahun 1952 FINA memisahkan kedua gaya renang ini.

Mulai saat setelah dipisahkan antara renang gaya dada dan gaya kupu-kupu, gaya kupu-kupu telah memiliki bentuk dalam penggunaan kaki dengan

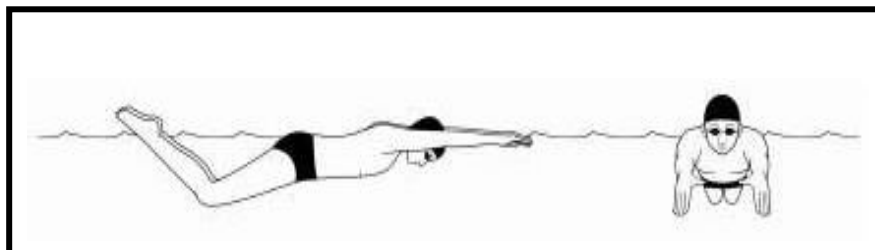
gaya dolphin. Kecepatan gaya kupukupu (gaya dolphin) ini telah diperkirakan kebanyakan orang bahwa gaya ini pada suatu saat akan menggeser posisi gaya *crawl* sebagai gaya yang tercepat. Akan tetapi, kemungkinan terjadinya sangat sedikit, karena pada gaya kupu-kupu terdapat kekurangan mekanis yang mencolok yaitu dalam menggunakan tenaga dorongan untuk meluncur ke depan (Subagyo, 2018: 61). Menurut Subagyo (2018: 66) gerakan gaya kupu-kupu dijelaskan sebagai berikut:

1



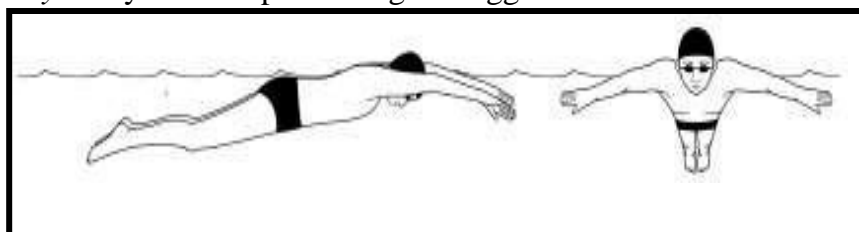
Siklus gerakan dimulai ketika kedua lengan masuk ke air pada posisi selebar bahu. Kedua kaki dengan ujung kaki bagian bawah menekuk dan siap memulai pukulan ke bawah dari proses gerakan kaki. Posisi kepala tidak langsung menghadap ke dasar kolam tetapi agak sedikit terangkat ke depan.

2



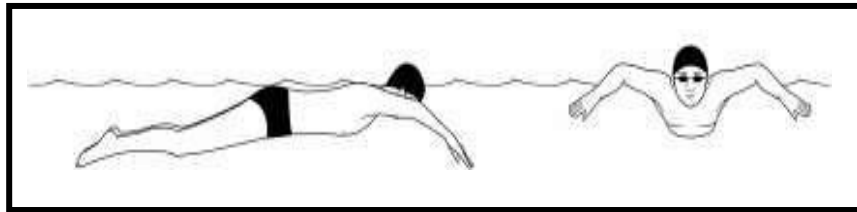
Ketika momentum yang timbul dari gerakan kedua lengan pada saat *recovery* menyebabkan posisi tangan tenggelam ke bawah.

3



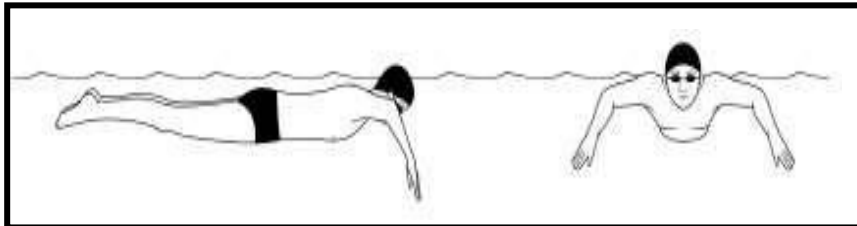
Gerakan tarikan berlangsung terus menerus ketika gerakan kaki hampir selesai. Hasil dari gerakan pukulan kaki ke bawah menyebabkan punggung naik ke permukaan air.

4



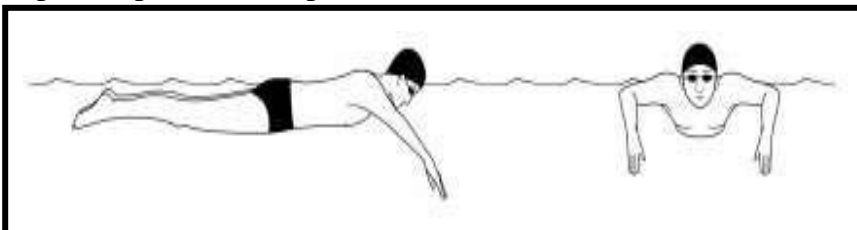
Pada saat kaki akan mulai melakukan gerakan pukulan ke atas, kaki ditekuk ke belakang pada bagian mata kaki.

5



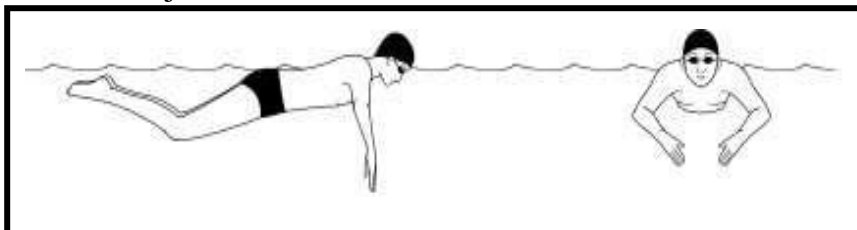
Kedua lengan pada saat ini terbentang maksimum ditarik ke bawah dan kebelakang dengan posisi siku yang tinggi. Pada saat ini juga, kedua kaki telah menyelesaikan rangkaian pukulan kaki yang pertama dan menempatkan posisi untuk pukulan kaki kedua.

6



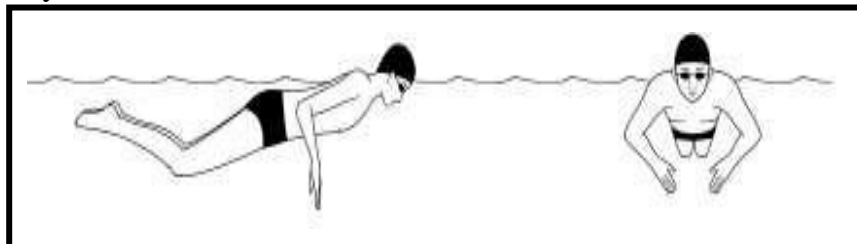
Posisi kedua tangan berada pada kondisi hampir menyentuh satu sama lain ketika kedua tangan melewati bawah bahu, dengan siku masih dalam posisi menekuk 90 derajat.

7



Pada saat kedua siku mendekati dada dan melewati bawah bahu, jejak ke bawah dari kaki dimulai ketika tangan mulai ke atas pada bagian akhir dari dorongan. Pada saat ini perenang mulai menekuk leher dan menurunkan kepalanya

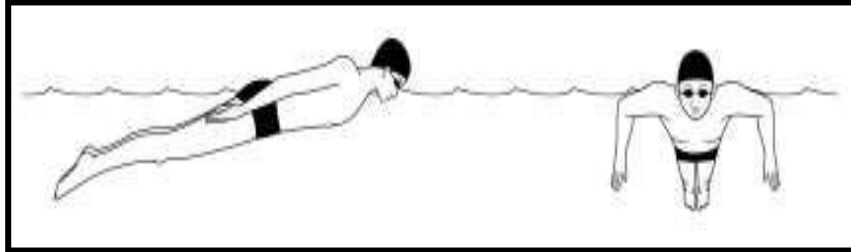
8



Pada saat kedua lengan hampir menyelesaikan dorongannya, kedua lengan

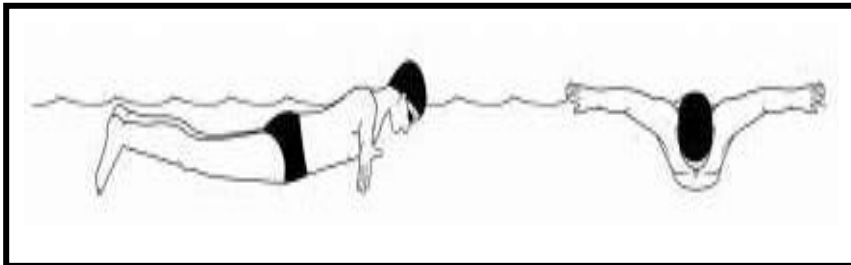
itu mulai mengayun ke luar dari dalam untuk masuk ke fase *recovery*. Pada saat ini leher masih dalam posisi menekuk

9



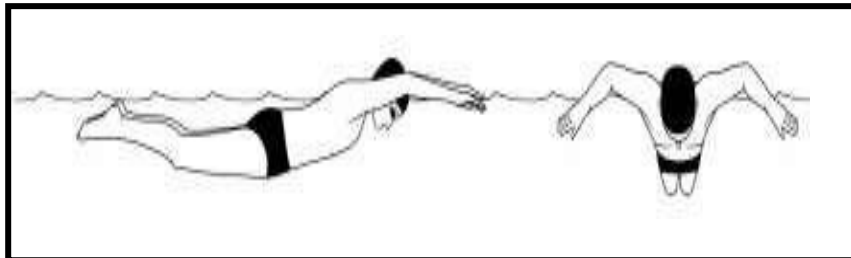
Pada saat lengan meninggalkan air dan mulai fase *recovery*, kaki dinaikkan tanpa menekuk lutut. Posisi kepala diturunkan hingga posisi wajah hampir paralel dengan dasar kolam. Posisi kepala ini juga memudahkan posisi *recovery* lengan.

10



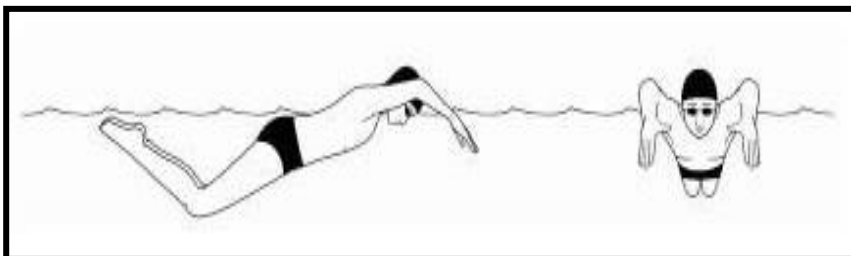
Ketika tangan sudah melewati bahu, telapak tangan mulai menghadap ke bawah, siku-siku terentang sepenuhnya dan ujung kaki mulai menekuk ketika hampir mencapai puncak pukulan ke atas.

11



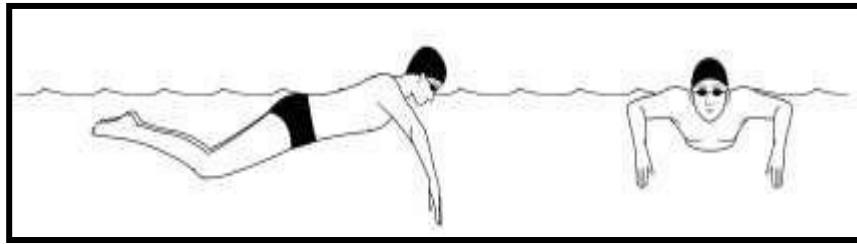
Lengan mulai menyentuh air dan telapak tangan juga dalam kondisi siap masuk ke air.

12



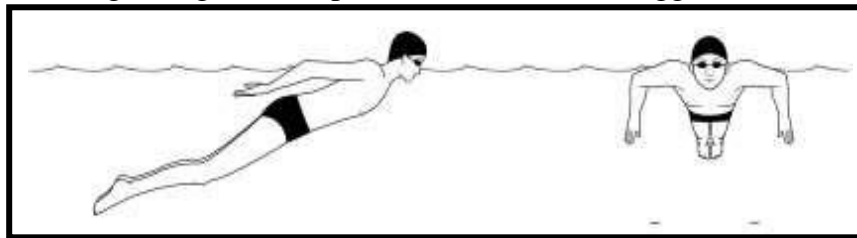
Kedua tangan masuk ke air ketika kaki bagian atas mulai gerakan ke bawahnya. Tekukan pada lutut bertambah dan ujung kaki hampir keluar dari permukaan air ketika memulai pukulan ke bawahnya lagi.

13



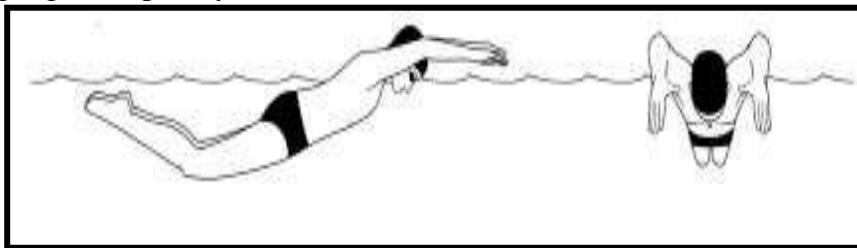
Pukulan ke bawah dari kaki hampir selesai selama bagian pertama dari tangan. Perenang yang telah menahan nafas selama siklus lengan yang pertama mulai mengeluarkan udara pada awal fase tarikan tangan. Saat memutar lengan bagian atas, posisi siku akan lebih tinggi

14



Perenang terus mengeluarkan udara sisa hasil pernafasan saat ia mulai mengangkat kepalanya.

15



Proses mengeluarkan udara terus berlangsung ketika tarikan berubah arah dengan tajam dan kedua tangan saling berdekatan.

16 Posisi kepala terangkat terutama karena tekukan leher dan pernafasan dimulai sebelum lengan memulai proses mendorong. Pukulan ke bawah dari kaki sekali lagi bersamaan waktunya dengan selesainya tangan perenang

**Gambar 4. Gerakan Gaya Kupu-Kupu**  
(Sumber: Subagyo, 2018: 37-42)

### c. 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. Hisyam (dalam Yusuf & Khaliq, 2017: 3) 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.

### **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada, di samping itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Fadilah & Suparwoto (2016) yang berjudul “Keterlaksanaan Pembelajaran Fisika Implementasi Kurikulum 2013 Berdasarkan Latar Belakang Akademik Guru”. Penelitian ini bertujuan untuk

mengetahui keterlaksanaan pembelajaran fisika di MAN *pilot project* DIY dalam implementasi Kurikulum 2013 berdasarkan latar belakang akademik guru ditinjau dari (1) pemahaman terhadap Kurikulum 2013, (2) perencanaan, (3) pelaksanaan, (4) penilaian, (5) upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman pada implementasi Kurikulum 2013 dan (6) hambatan yang dihadapi pada implementasi Kurikulum 2013. Jenis penelitian ini merupakan penelitian survei dengan pendekatan deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah guru fisika kelas X di MAN *pilot project* DIY yang menerapkan Kurikulum 2013. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah angket, observasi, wawancara dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman mengenai Kurikulum 2013 berada pada kategori sangat baik. Perencanaan berada pada kategori baik, pelaksanaan berada pada kategori baik, penilaian berada pada kategori baik. Upaya guru fisika di MAN *pilot project* di DIY yaitu mencari informasi mengenai rasionalisasi kurikulum 2013, pendekatan saintifik, administrasi pembelajaran dan penilaian otentik baik secara mandiri maupun dari kegiatan pelatihan. Hambatan yang dihadapi guru yaitu kurangnya ketersediaan buku/panduan mengenai pendekatan saintifik, guru kesulitan dalam membuat instrumen penilaian portofolio, dan guru belum maksimal dalam memfungsikan instrumen penilaian sikap.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Pujaryanti (2014) yang berjudul “Keterlaksanaan Pembelajaran Aktivitas Ritmik pada Siswa Kelas 5 SD Negeri se-Kecamatan Karangmojo, Gunungkidul”. Penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui keterlaksanaan pembelajaran aktivitas ritmik pada siswa kelas 5 SDNegeri se- Kecamatan Karangmojo, Gunungkidul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan persentase. Subyek penelitian ini yaitu 35 guru penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri se- Kecamatan Karangmojo, Gunungkidul. Instrumen yang digunakan dalam mengumpulkan data berupa angket. Hasil penelitian menunjukkan keterlaksanaan pembelajaran aktivitas ritmik pada siswa kelas 5 SD Negeri se- Kecamatan Karangmojo, Gunungkidul. Pada faktor perencanaan pembelajaran telah terlaksana sebesar 73,57%, faktor proses pembelajaran telah terlaksana sebesar 73,62%, faktor penilaian/evaluasi telah terlaksana sebesar 73,47%, dan faktor materi pembelajaran telah dilaksanakan sebesar 72,86%. Secara keseluruhan terlaksana sebesar 73,38% dan tidak terlaksana sebesar 26,62%.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Nanang Budiman (2017) yang berjudul “Survei Keterlaksanaan Permainan Tradisional dalam Pembelajaran Penjasorkes di Sekolah Dasar Negeri Sekecamatan Ngawen Kabupaten Gunungkidul”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterlaksanaan permainan tradisional dalam pembelajaran penjasorkes di SD Negeri se- Kecamatan Ngawen Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Instrumen penelitian digunakan berupa lembar angket. Subjek penelitian ini adalah guru penjasorkes yang berjumlah 20 guru di Sekolah Dasar Negeri se-Kecamatan Ngawen Kabupaten Gunungkidul. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, yang dituangkan dalam

bentuk persentase. Hasil penelitian mengenai survei keterlaksanaan permainan tradisional dalam pembelajaran penjasorkes di SD Negeri Se-Kecamatan Ngawen Kabupaten Gunungkidul tahun ajaran 2016/2017 pada faktor permainan tradisional yang sudah dibakukan telah terlaksana dengan persentase sebesar 57,50%, tidak terlaksana dengan persentase sebesar 42,50% dan faktor permainan tradisional yang belum dibakukan terlaksana dengan persentase sebesar 60,71%, tidak terlaksana dengan persentase sebesar 39,29%. Secara keseluruhan terlaksana dengan persentase rata-rata sebesar 59,11% dan tidak terlaksana dengan rata-rata persentase sebesar 40,89%.

### **C. Kerangka Berpikir**

Pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan. PJOK bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Aktivitas pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan direncanakan secara sistematis untuk mencapai tujuan nasional.

Keberhasilan suatu pendidikan akan menghasilkan suatu peserta didik yang berkualitas dan bermutu serta berwawasan luas antara lain dipengaruhi oleh sikap guru dalam memberikan pembelajaran pada peserta didiknya. Berdasarkan hasil observasi menunjukkan bahwa beberapa SMA Negeri se-Kabupaten Bantul belum melaksanakan pembelajaran renang dengan baik dan maksimal.

Dikarenakan dalam pembelajaran yang kurang maksimal juga transportasi yang digunakan untuk menuju ke kolam renang juga kurang memadai. Transportasi umum seperti bus, biaya yang dikeluarkan akan jauh lebih banyak, dan membuat orang tua terbebani dan mengajukan protes kepada pihak kepala sekolah. Tiket masuk kolam renang dengan sejumlah siswa yang akan melaksanakan pembelajaran renang yang akan menambah biaya. Oleh karena itu penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 yang diukur menggunakan angket.

### **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Pendapat Sugiyono (2007: 147), menyatakan bahwa penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa angket tertutup.

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

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul yang berjumlah 19 sekolah. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2020.

#### **C. Populasi Penelitian**

Pendapat Arikunto (2010: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian adalah seluruh guru PJOK di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul yang berjumlah 24 guru. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*, yaitu seluruh populasi dari guru PJOK di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul yang berjumlah 24 guru diambil semua untuk menjadi sampel. Rincian sampel penelitian disajikan pada tabel 1 sebagai berikut:

**Tabel 1. Rincian Sampel Penelitian**

No	Sekolah	Alamat	$\Sigma$ Guru
1	SMAN 1 Banguntapan	Ngentak. Baturetno. Banguntapan	2
2	SMAN 1 Bantul	Jl. Kh. Wahid Hasyim. Bantul	1
3	SMAN 1 Dlingo	Koripan. Dlingo. Bantul	1
4	SMAN 1 Imogiri	Wukirsari. Imogiri	1
5	SMAN 1 Jetis	Kerten. Sumberagung. Jetis	1
6	SMAN 1 Kasihan	Jl. Bugisan Selatan Tirtonirmolo.	1
7	SMAN 1 Kretek	Genting. Donotirto. Kretek	1
8	SMAN 1 Pajangan	Guwosari. Pajangan	2
9	SMAN 1 Piyungan	Karanggayam. Sitimulyo. Piyungan	1
10	SMAN 1 Pleret	Kedaton. Pleret. Pleret	1
11	SMAN 1 Pundong	Srihardono. Pundong	1
12	SMAN 1 Bambanglipuro	Jl. Samas No.18, Wr. Pring	1
13	SMAN 1 Sedayu	Argomulyo. Sedayu	1
14	SMAN 1 Sewon	Jl. Parangtritis Km 5 Bg. Harjo. Bantul	2
15	SMAN 1 Srandakan	Mangiran. Trimurti. Srandakan	1
16	SMAN 2 Banguntapan	Glondong. Wirokerten. Banguntapan	2
17	SMAN 2 Bantul	Jl. Ra. Kartini Bantul	1
18	SMAN 3 Bantul	Gaten. Trirenggo. Bantul	1
19	SMAN 1 Sanden	Jl. Murtigading Sanden, Murtigading	2
<b>Jumlah</b>			<b>24</b>

#### **D. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Pendapat Arikunto, (2010: 118) menyatakan bahwa “Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020. Definisi operasionalnya yaitu terlaksananya pembelajaran renang pada seluruh bagian materi pembelajaran atau sebagai bagian dari materi proses pembelajaran sesuai materi silabus. Penelitian ini telah ditetapkan berdasarkan faktor perencanaan, proses pembelajaran, penilaian, dan materi pembelajaran yang diukur menggunakan angket.

## E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

### 1. Instrumen Penelitian

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto (2010: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini menggunakan modifikasi skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kisi-kisi instrumen pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen**

Konstrak	Faktor	Indikator	No Butir
Keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020	Perencanaan	Pembuatan RPP	1, 2
		Menyiapkan sumber belajar	3, 4
		Menyiapkan peralatan pembelajaran	5, 6
		Menentukan metode pembelajaran	7, 8
	Proses Pembelajaran	Kegiatan awal	9, 10, 11, 12,
		Kegiatan inti	13, 14, 15, 16
		Kegiatan penutup	17, 18, 19, 20, 21
	Penilaian	Menyusun rencana penilaian hasil belajar	22, 23, 24
		Melaksanakan penilaian	25, 26, 27
		Mengolah dan menganalisis hasil penilaian	28, 29
		Pelaporan hasil penilaian	30, 31, 32, 33
	Materi Pembelajaran	Renang gaya <i>crawl</i>	34, 35
		Renang gaya punggung	36, 37
Jumlah			37



Instrumen ini mengacu pada teori yang ada pada Bab II, selanjutnya dikonsultasikan kepada ahli atau dosen pembimbing guna memperoleh masukan kemudian mengadakan perbaikan instrumen sesuai masukan dari dosen pembimbing atau ahli. Validasi dalam penelitian dilakukan kepada dosen ahli, yaitu Bapak Dr Subagyo, M.Pd., dan Bapak Hedi Ardiyanto, M.Or.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang akan digunakan adalah dengan pemberian angket kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti meminta surat izin penelitian dan koordinasi.
- b. Peneliti mencari data guru PJOK di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul.
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden melalui *google form*.
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.
- e. Setelah memperoleh data penelitian data diolah menggunakan analisis statistik kemudian peneliti mengambil kesimpulan dan saran.

## **F. Validitas dan Reliabilitas**

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari angket yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpul data yang baik. Arikunto (2010: 92), menyatakan bahwa tujuan diadakannya uji coba antara lain untuk mengetahui tingkat pemahaman responden akan instrumen penelitian dan mengetahui validitas dan realibilitas instrumen. Uji coba dilakukan di SMA Negeri se-Kabupaten Kota Yogyakarta dengan responden

berjumlah 10 guru. Alasan pemilihan tempat uji coba yaitu karena mempunyai karakteristik yang hampir sama dengan subjek yang akan diteliti, baik kondisi sekolah karena berdekatan, dan sarana dan prasarana hampir sama.

### 1. Uji Validitas

Pendapat Arikunto (2010: 96) bahwa “validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Menghitung validitas menggunakan rumus korelasi *Product Moment* (Arikunto, 2010: 46). Nilai  $r_{xy}$  yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga *product moment* ( $df = n-1$ ) pada taraf signifikansi 0,05 (Ananda & Fadli, 2018: 122). Jika  $r_{xy} > r_{tab}$  maka item tersebut dinyatakan valid. Perhitungannya menggunakan SPSS 20. Hasil uji validitas instrumen pada tabel 3 sebagai berikut:

**Tabel 3. Hasil Analisis Validitas Instrumen**

Butir	r hitung	r tabel (df 9;5%)	Keterangan	Butir	r hitung	r tabel (df 9;5%)	Keterangan
01	0,875	0,602	Valid	20	0,918	0,602	Valid
02	0,854	0,602	Valid	21	0,854	0,602	Valid
03	0,854	0,602	Valid	22	0,885	0,602	Valid
04	0,875	0,602	Valid	23	0,875	0,602	Valid
05	0,885	0,602	Valid	24	0,677	0,602	Valid
06	0,875	0,602	Valid	25	0,826	0,602	Valid
07	0,875	0,602	Valid	26	0,677	0,602	Valid
08	0,863	0,602	Valid	27	0,854	0,602	Valid
09	0,875	0,602	Valid	28	0,885	0,602	Valid
10	0,677	0,602	Valid	29	0,829	0,602	Valid
11	0,875	0,602	Valid	30	0,854	0,602	Valid
12	0,875	0,602	Valid	31	0,875	0,602	Valid
13	0,875	0,602	Valid	32	0,677	0,602	Valid
14	0,854	0,602	Valid	33	0,885	0,602	Valid
15	0,885	0,602	Valid	34	0,875	0,602	Valid
16	0,875	0,602	Valid	35	0,875	0,602	Valid
17	0,885	0,602	Valid	36	0,875	0,602	Valid
18	0,875	0,602	Valid	37	0,863	0,602	Valid
19	0,885	0,602	Valid				

Berdasarkan hasil uji coba, menunjukkan bahwa dari 37 butir semua butir valid. Hal tersebut dikarenakan  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (df 9;0,05).

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas instrumen mengacu pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2010: 41). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji. Untuk memperoleh reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach* (Arikunto, 2010: 47). Berdasarkan hasil analisis, hasil uji reliabilitas instrumen pada tabel 4 sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Analisis Reliabilitas**

<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,988	37

## G. Teknik Analisis Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga data-data tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Rumus sebagai berikut (Sudijono, 2009: 40):

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

Keterangan:

P = persentase yang dicari (frekuensi relatif)

F = frekuensi

N = jumlah responden

(Sumber: Sudijono, 2009: 40)

Widoyoko (2014: 238) menyatakan bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) ideal pada tabel 5 sebagai berikut:

**Tabel 5. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

(Sumber: Widoyoko, 2011: 238)

Keterangan:

$X$  = rata-rata  
 $Mi$  =  $\frac{1}{2}$  (skor maks ideal + skor min ideal)  
 $Sbi$  =  $\frac{1}{6}$  (skor maks ideal – skor min ideal)  
 Skor maks ideal = skor tertinggi  
 Skor min ideal = skor terendah

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan data yaitu keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020, yang diungkapkan dengan angket yang berjumlah 37 butir, dan terbagi dalam empat faktor, yaitu faktor perencanaan, proses pembelajaran, penilaian, dan materi pembelajaran. Hasil analisis data dipaparkan sebagai berikut:

Deskriptif statistik data hasil penelitian keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 didapat skor terendah (*minimum*) 103,00, skor tertinggi (*maksimum*) 148,00, rerata (*mean*) 127,08, nilai tengah (*median*) 121,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 148,00, *standar deviasi* (SD) 14,07. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6. Deskriptif Statistik Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020**

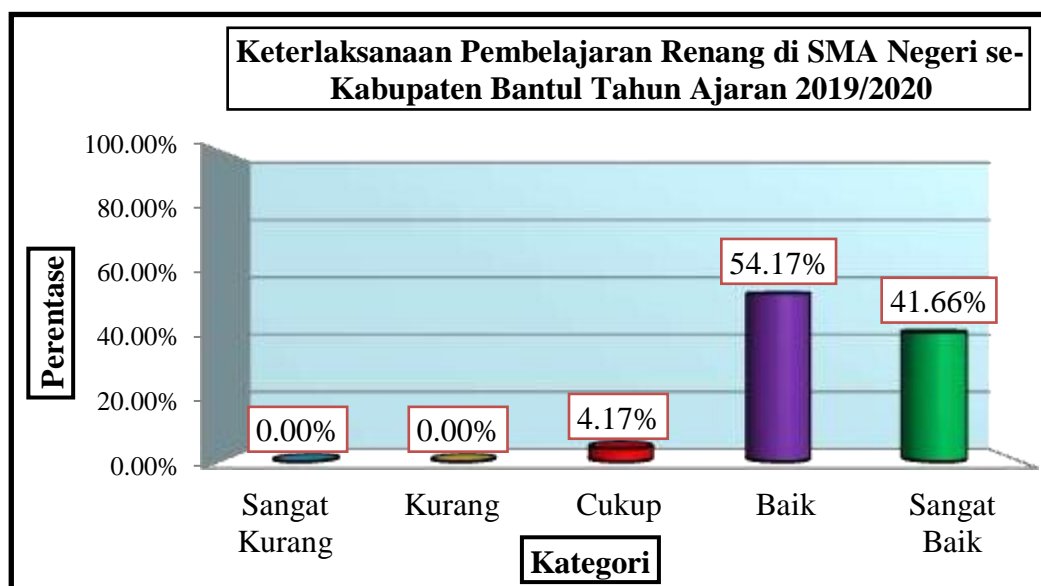
<b>Statistik</b>	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	127.08
<i>Median</i>	121.00
<i>Mode</i>	148.00
<i>Std, Deviation</i>	14.07
<i>Minimum</i>	103.00
<i>Maximum</i>	148.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

**Tabel 7. Norma Penilaian Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$126 < X$	Sangat Baik	10	41.66%
2	$104 < X \leq 126$	Baik	13	54.17%
3	$82 < X \leq 104$	Cukup	1	4.17%
4	$60 < X \leq 82$	Kurang	0	0.00%
5	$X \leq 60$	Sangat Kurang	0	0.00%
<b>Jumlah</b>			<b>24</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 7 tersebut di atas, keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



**Gambar 5. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020**

Berdasarkan tabel 7 dan gambar 5 di atas menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “cukup” sebesar 4,17% (1 guru), “baik” sebesar 54,17% (13 guru), dan “sangat baik” sebesar 41,66% (10 guru). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 127,08, dalam kategori “sangat baik”.

## 1. Faktor Perencanaan

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor perencanaan didapat skor terendah (*minimum*) 22,00, skor tertinggi (*maksimum*) 32,00, rerata (*mean*) 27,75, nilai tengah (*median*) 27,50, nilai yang sering muncul (*mode*) 24,00, standar deviasi (SD) 3,59. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut:

**Tabel 8. Deskriptif Statistik Faktor Perencanaan**

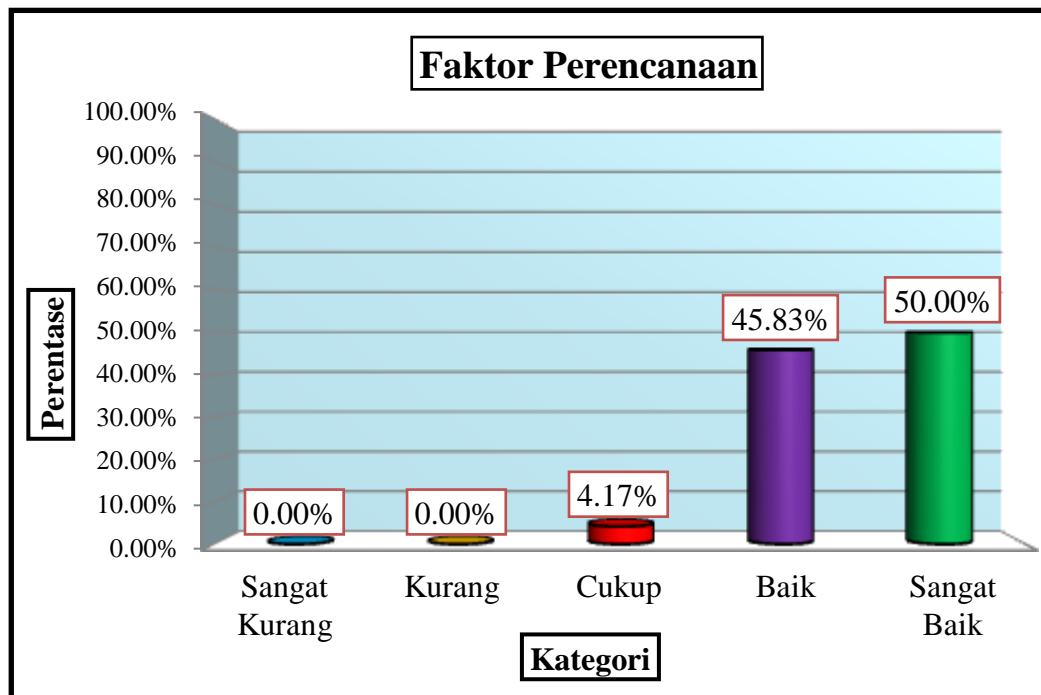
Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	27.75
<i>Median</i>	27.50
<i>Mode</i>	24.00
<i>Std, Deviation</i>	3.59
<i>Minimum</i>	22.00
<i>Maximum</i>	32.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor perencanaan disajikan pada tabel 9 sebagai berikut:

**Tabel 9. Norma Penilaian Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Perencanaan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$27 < X$	Sangat Baik	12	50.00%
2	$22 < X \leq 27$	Baik	11	45.83%
3	$17 < X \leq 22$	Cukup	1	4.17%
4	$12 < X \leq 17$	Kurang	0	0.00%
5	$X \leq 12$	Sangat Kurang	0	0.00%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 9 tersebut di atas, keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor perencanaan dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



**Gambar 6. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Perencanaan**

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 6 di atas menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor perencanaan berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “cukup” sebesar 4,17% (1 guru), “baik” sebesar 45,83% (11 guru), dan “sangat baik” sebesar 50,00% (12 guru). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 27,75, keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor perencanaan dalam kategori “sangat baik”.

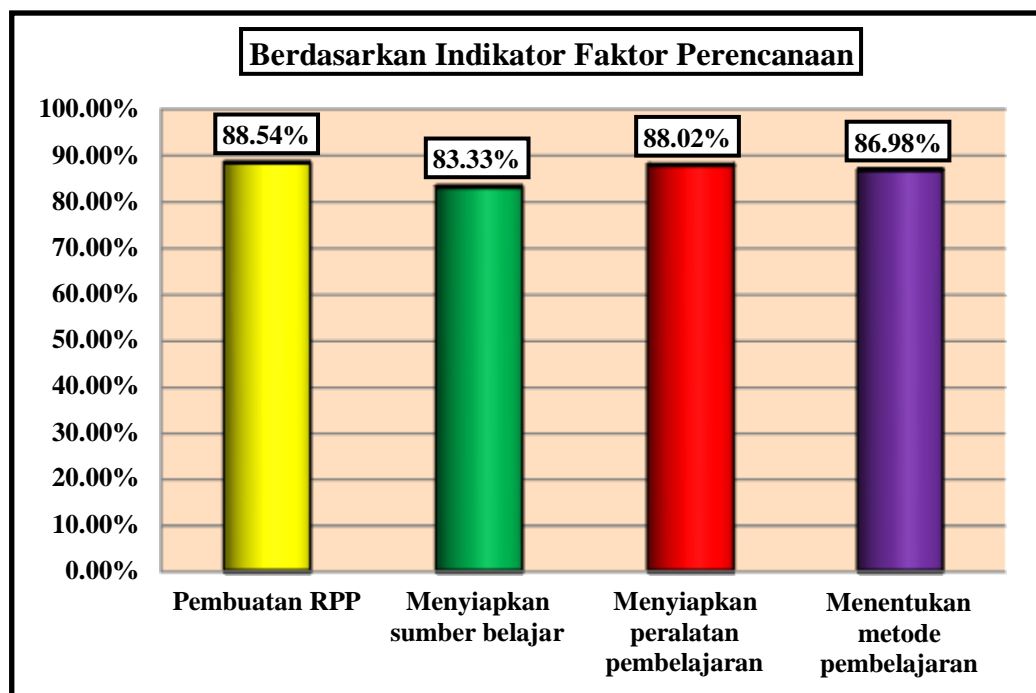


Hasil keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor perencanaan, dapat dilihat pada tabel 10 sebagai berikut:

**Tabel 10. Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Perencanaan**

Indikator	Skor Riil	Skor Maks	%	Kategori
Pembuatan RPP	170	192	88.54%	Sangat Baik
Menyiapkan sumber belajar	160	192	83.33%	Sangat Baik
Menyiapkan peralatan pembelajaran	169	192	88.02%	Sangat Baik
Menentukan metode pembelajaran	167	192	86.98%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel 10 tersebut di atas, keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor perencanaan, disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



**Gambar 7. Diagram Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Perencanaan**

## 2. Faktor Proses Pembelajaran

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor proses pembelajaran didapat skor terendah (*minimum*) 38,00, skor tertinggi (*maksimum*) 52,00, rerata (*mean*) 46,17, nilai tengah (*median*) 46,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 52,00, standar deviasi (SD) 4,57. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 11 sebagai berikut:

**Tabel 11. Deskriptif Statistik Faktor Proses Pembelajaran**

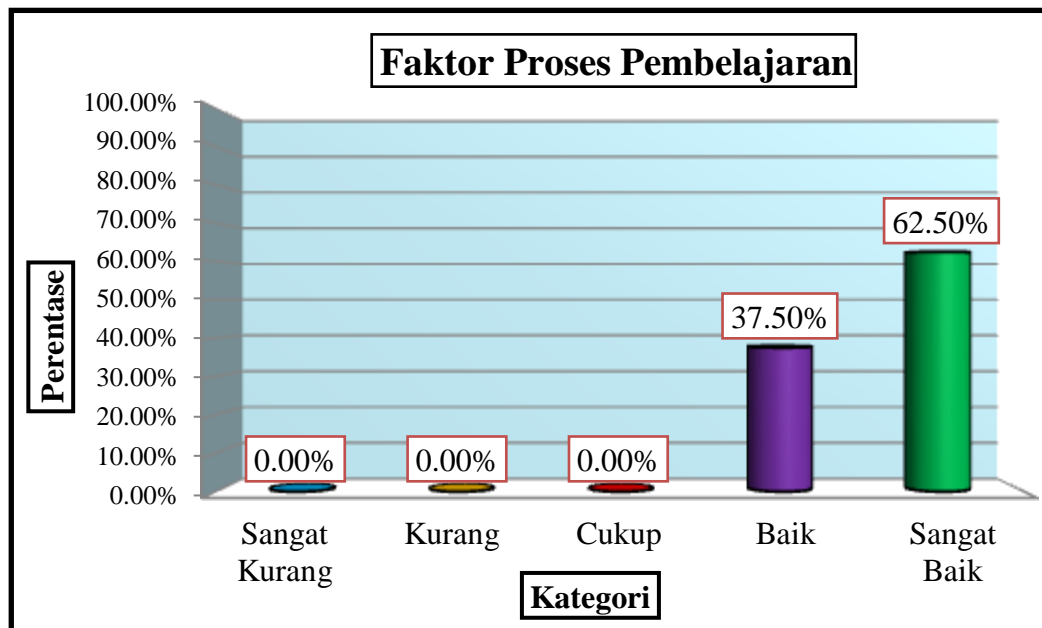
Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	46.17
<i>Median</i>	46.00
<i>Mode</i>	52.00
<i>Std, Deviation</i>	4.57
<i>Minimum</i>	38.00
<i>Maximum</i>	52.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor proses pembelajaran disajikan pada tabel 12 sebagai berikut:

**Tabel 12. Norma Penilaian Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Proses Pembelajaran**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$44 < X$	Sangat Baik	15	62.50%
2	$36 < X \leq 44$	Baik	9	37.50%
3	$28 < X \leq 36$	Cukup	0	0.00%
4	$20 < X \leq 28$	Kurang	0	0.00%
5	$X \leq 20$	Sangat Kurang	0	0.00%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 12 tersebut di atas, keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor proses pembelajaran dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



**Gambar 8. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Proses Pembelajaran**

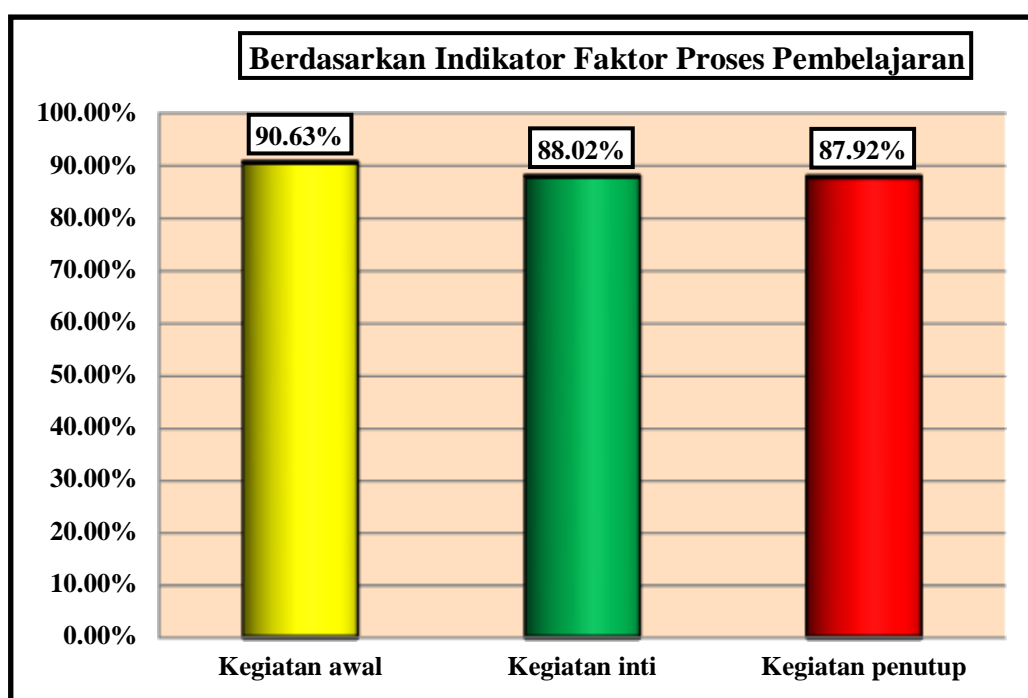
Berdasarkan tabel 12 dan gambar 8 di atas menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor proses pembelajaran berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “cukup” sebesar 0,00% (0 guru), “baik” sebesar 37,50% (9 guru), dan “sangat baik” sebesar 62,50% (15 guru). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 46,17, keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor proses pembelajaran dalam kategori “sangat baik”.

Hasil keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor proses pembelajaran, dapat dilihat pada tabel 13 sebagai berikut:

**Tabel 13. Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Proses Pembelajaran**

Indikator	Skor Riil	Skor Maks	%	Kategori
Kegiatan awal	348	384	90.63%	Sangat Baik
Kegiatan inti	338	384	88.02%	Sangat Baik
Kegiatan penutup	422	480	87.92%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel 13 tersebut di atas, keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor proses pembelajaran, disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



**Gambar 9. Diagram Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Proses Pembelajaran**

### 3. Faktor Penilaian

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor penilaian didapat skor terendah (*minimum*) 31,00, skor tertinggi (*maksimum*) 48,00, rerata (*mean*) 39,92, nilai tengah (*median*) 36,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 36,00, *standar deviasi* (SD) 5,07. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 14 sebagai berikut:

**Tabel 14. Deskriptif Statistik Faktor Penilaian**

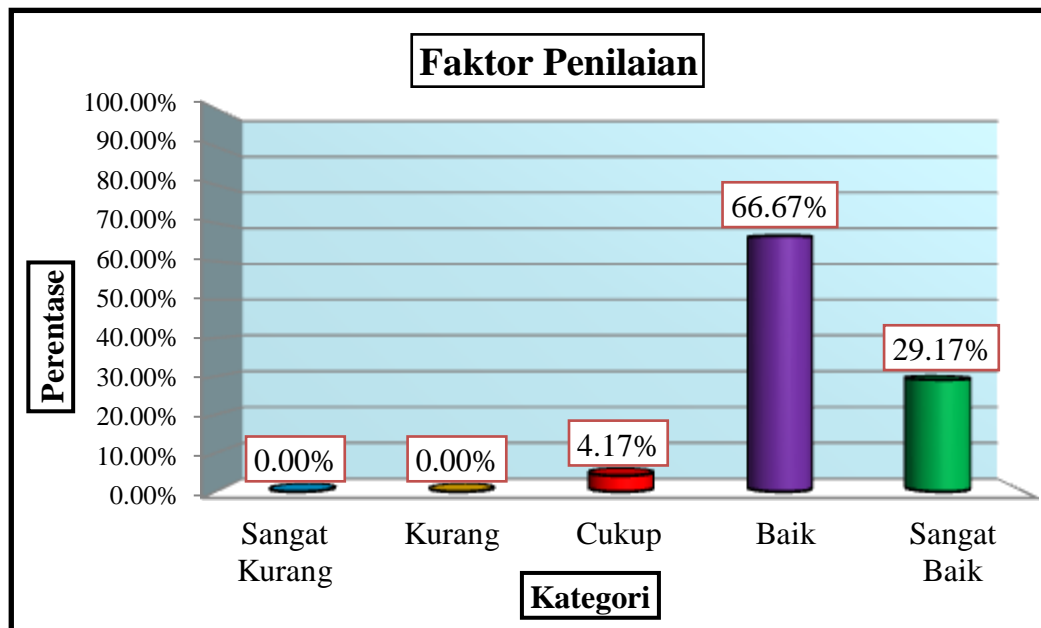
Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	39.92
<i>Median</i>	39.00
<i>Mode</i>	36.00
<i>Std, Deviation</i>	5.07
<i>Minimum</i>	31.00
<i>Maximum</i>	48.00

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor penilaian disajikan pada tabel 15 sebagai berikut:

**Tabel 15. Norma Penilaian Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Penilaian**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$41 < X$	Sangat Baik	7	29.17%
2	$34 < X \leq 41$	Baik	16	66.67%
3	$27 < X \leq 34$	Cukup	1	4.17%
4	$20 < X \leq 27$	Kurang	0	0.00%
5	$X \leq 20$	Sangat Kurang	0	0.00%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 15 tersebut di atas, keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor penilaian dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



**Gambar 10. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Penilaian**

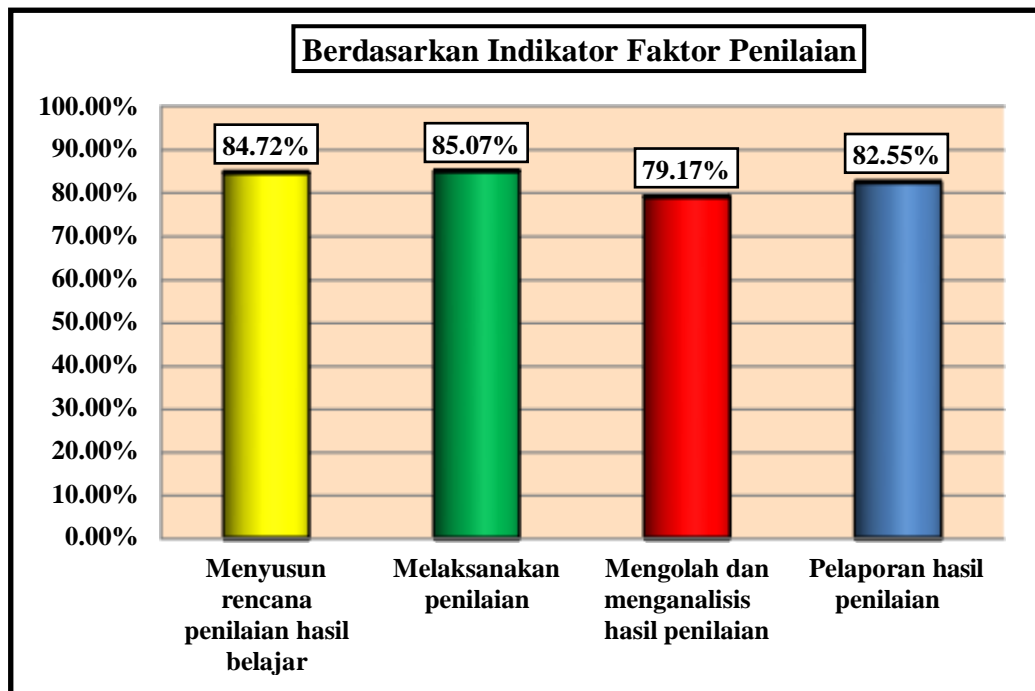
Berdasarkan tabel 15 dan gambar 10 di atas menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor penilaian berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “cukup” sebesar 4,17% (0 guru), “baik” sebesar 66,67% (16 guru), dan “sangat baik” sebesar 29,17% (7 guru). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 39,92, keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor penilaian dalam kategori “baik”.

Hasil keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor penilaian, dapat dilihat pada tabel 16 sebagai berikut:

**Tabel 16. Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Penilaian**

Indikator	Skor Riil	Skor Maks	%	Kategori
Menyusun rencana penilaian hasil belajar	244	288	84.72%	Sangat Baik
Melaksanakan penilaian	245	288	85.07%	Sangat Baik
Mengolah dan menganalisis hasil penilaian	152	192	79.17%	Baik
Pelaporan hasil penilaian	317	384	82.55%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel 16 tersebut di atas, keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor penilaian, disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



**Gambar 11. Diagram Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Penilaian**

#### 4. Faktor Materi Pembelajaran

Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor materi pembelajaran didapat skor terendah (*minimum*) 11,00, skor tertinggi (*maksimum*) 16,00, rerata (*mean*) 13,25, nilai tengah (*median*) 12,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 12,00, *standar deviasi* (SD) 1,70. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 17 sebagai berikut:

**Tabel 17. Deskriptif Statistik Faktor Materi Pembelajaran**

Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	13.25
<i>Median</i>	12.00
<i>Mode</i>	12.00
<i>Std, Deviation</i>	1.70
<i>Minimum</i>	11.00
<i>Maximum</i>	16.00

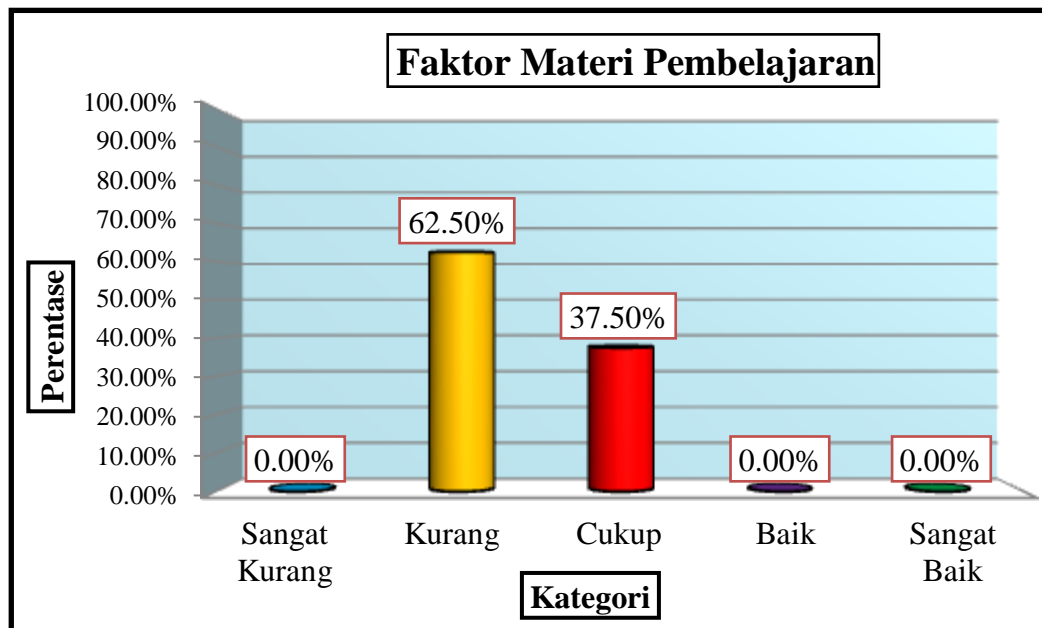
Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian, tingkat keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor materi pembelajaran disajikan pada tabel 18 sebagai berikut:

**Tabel 18. Norma Penilaian Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Materi Pembelajaran**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$23 < X$	Sangat Baik	0	0.00%
2	$18 < X \leq 23$	Baik	0	0.00%
3	$13 < X \leq 18$	Cukup	9	37.50%
4	$8 < X \leq 13$	Kurang	15	62.50%
5	$X \leq 8$	Sangat Kurang	0	0.00%
Jumlah			24	100%



Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 18 tersebut di atas, keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor materi pembelajaran dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



**Gambar 12. Diagram Batang Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020 Berdasarkan Faktor Materi Pembelajaran**

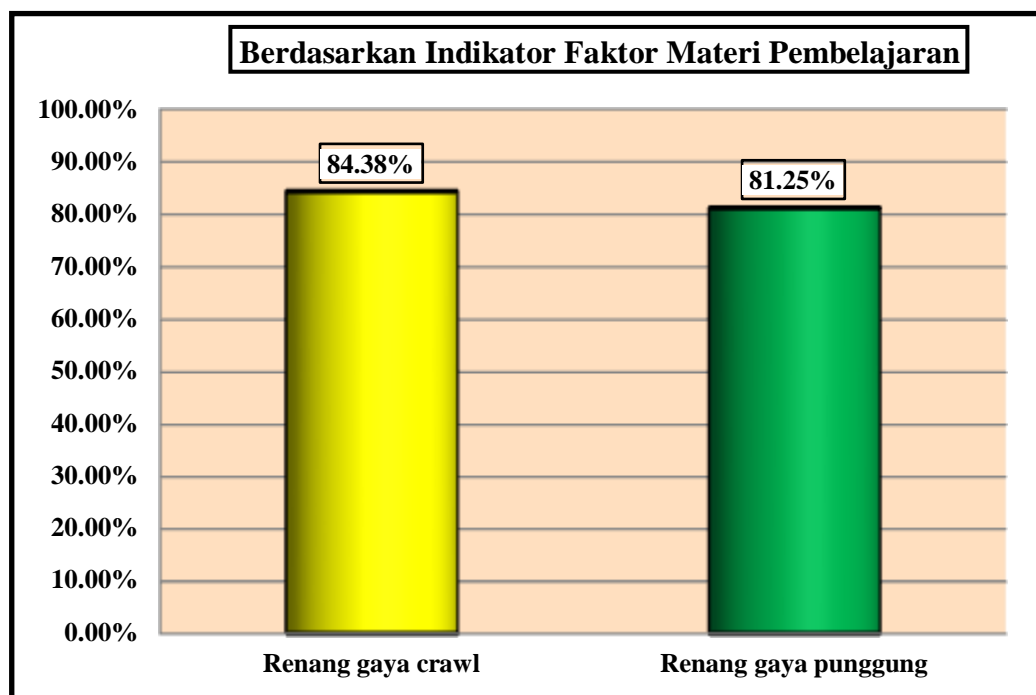
Berdasarkan tabel 18 dan gambar 12 di atas menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor materi pembelajaran berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “kurang” sebesar 62,50% (15 guru), “cukup” sebesar 37,50% (9 guru), “baik” sebesar 0,00% (0 guru), dan “sangat baik” sebesar 0,00% (0 guru). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 13,25, keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor materi pembelajaran dalam kategori “cukup”.

Hasil keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor materi pembelajaran, dapat dilihat pada tabel 19 sebagai berikut:

**Tabel 19. Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Materi Pembelajaran**

Indikator	Skor Riil	Skor Maks	%	Kategori
Renang gaya <i>crawl</i>	162	192	84.38%	Sangat Baik
Renang gaya punggung	156	192	81.25%	Sangat Baik

Berdasarkan tabel 19 tersebut di atas, keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor materi pembelajaran, disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



**Gambar 13. Diagram Persentase Keterlaksanaan Berdasarkan Indikator pada Faktor Materi Pembelajaran**

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor perencanaan, proses pembelajaran, penilaian, dan materi pembelajaran. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori sangat baik. Secara rinci yaitu paling banyak pada kategori baik ada 13 guru atau 54,17%, kategori sangat baik ada 10 guru atau 41,66%, selanjutnya pada kategori cukup ada 1 guru atau 4,17%. Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 sudah terlaksana dengan baik. Guru harus benar-benar menguasai materi dan strategi pembelajaran, guru pun dihadapkan pada tantangan dengan lingkungan dan *intake* siswa yang diajarnya.

Keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Faktor Perencanaan**

Keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor perencanaan dalam kategori “sangat baik”. Perencanaan pembelajaran harus diawali dengan pemahaman terhadap arti dan tujuannya, serta menguasai teoritis dan praktis unsur-unsur yang terdapat di dalamnya. Kemampuan membuat perencanaan merupakan langkah awal guru dan calon guru, serta sebagai muara dari segala pengetahuan teori, keterampilan dasar, dan pemahaman mendalam tentang objek belajar dan situasi pembelajaran.

Perencanaan pembelajaran dirancang dalam bentuk Silabus dan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang mengacu pada Standar Isi.

Perencanaan pembelajaran meliputi penyusunan rencana pelaksanaan pembelajaran dan penyiapan media dan sumber belajar, perangkat penilaian pembelajaran, dan skenario pembelajaran. Penyusunan Silabus dan RPP disesuaikan pendekatan pembelajaran yang digunakan. Kegiatan pendahuluan merupakan kegiatan awal dari pembelajaran. Pada kegiatan pendahuluan guru harus mampu menarik minat siswa pada materi yang diajarkan. Kegiatan pendahuluan yang disampaikan dengan menarik akan dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik (Uno, 2011: 34).

Kemampuan merencanakan berkaitan dengan kemampuan guru dalam menyiapkan perangkat dokumen pembelajaran, sedangkan kemampuan melaksanakan proses pembelajaran berkaitan dengan kemampuan guru melaksanakan kegiatan belajar mengajar di kelas. Danielson (2006: 101) menyatakan perencanaan dan persiapan termasuk tugas guru karena akan meningkatkan pemahaman tentang pembelajaran dan dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi peserta didik, termasuk menentukan tujuan yang jelas, mengetahui sumber daya yang tersedia, dan merancang pembelajaran dan penilaian dengan baik. Sejalan dengan pendapat di atas, Pejchinovska & Talevski (2013: 33) menekankan bahwa keberhasilan dalam merealisasikan tujuan pembelajaran tergantung pada kualitas, struktur, dan perencanaan yang sistematis. Perencanaan dan persiapan sangat penting untuk mengajar yang baik.

Beberapa hal yang perlu ditingkatkan adalah guru perlu membuat rencana pembelajaran setiap kali akan mengajar, atau merevisi dan memperbaiki RPP yang pernah digunakan pada tahun sebelum mengajar, tujuannya guru dapat mengembangkan materi yang ada dan menyesuaikan dengan perkembangan dan tuntutan kurikulum. Guru juga perlu mencantumkan gambaran dari materi minimal yang perlu dipelajari peserta didik, tujuannya dapat menjadi patokan dalam mengukur sejauh mana pembelajaran telah dilakukan.

## **2. Faktor Proses Pembelajaran**

Keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor proses pembelajaran dalam kategori “sangat baik”. Proses pembelajaran merupakan salah satu komponen utama dalam sistem pendidikan yang melibatkan interaksi antara individu dan kelompok untuk belajar dengan melibatkan sumber belajar dan dalam lingkungan belajar yang kondusif. Individu belajar seperti guru dan peserta didik, adalah komponen utama pembelajaran yang dalam interaksinya melibatkan strategi mengajar tertentu. Anderson & Krathwohl (2010: 56), menyebutkan bahwa inti dari keseluruhan aktivitas belajar adalah peserta didik mampu mengkonstruksi makna berdasarkan informasi yang mereka peroleh. Proses pembelajaran seharusnya berkembang pada proses aktif, kognitif, dan konstruktif yang menekankan pada pengetahuan dan bagaimana peserta didik berpikir, serta terlibat aktif dalam pembelajaran yang bermakna.

Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, pada tahun 2013 dilakukan perubahan pada sistem pembelajaran, dimana salah satu bentuk perubahan

tersebut diterapkannya pendekatan ilmiah (*scientific approach*) dalam setiap proses pembelajaran. Pendekatan ini sejatinya bukanlah hal baru dalam sistem pendidikan nasional, namun dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran, pemerintah menetapkan penggunaannya yang diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan nomor 65 tahun 2013. Pendekatan ini dikemukakan terdiri dari lima tahapan pembelajaran yang meliputi tahap mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengasosiasi atau menalar, dan mengkomunikasikan (Kemendikbud, 2014: 61).

Sesuai dengan Permendikbud, Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) adalah rencana kegiatan pembelajaran tatap muka untuk satu pertemuan atau lebih. RPP dikembangkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan pembelajaran peserta didik dalam upaya mencapai Kompetensi Dasar (KD). Setiap pendidik pada satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP secara lengkap dan sistematis agar pembelajaran berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, efisien, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. RPP disusun berdasarkan KD atau subtema yang dilaksanakan kali pertemuan atau lebih.

### **3. Faktor Penilaian**

Keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor penilaian dalam kategori “baik”. Penilaian dan evaluasi pembelajaran perlu dilakukan karena dengan hasil

penilaian peserta didik dapat mengetahui kekurangan dan kelebihan dalam belajar selama ini. Karena manfaat penilaian bagi peserta didik yaitu peserta didik dapat mengetahui sejauh mana telah berhasil mengikuti pembelajaran yang disampaikan oleh guru (Widoyoko, 2014). Menurut Permendikbud Nomor 22 Tahun 2016, Penilaian proses pembelajaran menggunakan pendekatan penilaian otentik (*authentic assesment*) yang menilai kesiapan peserta didik, proses, dan hasil belajar secara utuh. Keterpaduan penilaian ketiga komponen tersebut akan menggambarkan kapasitas, gaya, dan perolehan belajar peserta didik yang mampu menghasilkan dampak instruksional (*instructional effect*) pada aspek pengetahuan dan dampak pengiring (*nurturant effect*) pada aspek sikap.

Hasil penilaian otentik digunakan guru untuk merencanakan program perbaikan (*remedial*) pembelajaran, pengayaan (*enrichment*), atau pelayanan konseling. Selain itu, hasil penilaian otentik digunakan sebagai bahan untuk memperbaiki proses pembelajaran sesuai dengan Standar Penilaian Pendidikan. Evaluasi proses pembelajaran dilakukan saat proses pembelajaran dengan menggunakan alat: lembar pengamatan, angket sebaya, rekaman, catatan anekdot, dan refleksi. Evaluasi hasil pembelajaran dilakukan saat proses pembelajaran dan di akhir satuan pelajaran dengan menggunakan metode dan alat: tes lisan/perbuatan, dan tes tulis. Hasil evaluasi akhir diperoleh dari gabungan evaluasi proses dan evaluasi hasil pembelajaran.

Dalam satu kali proses belajar mengajar guru hendaknya menjadi seorang evaluator yang baik. Kegiatan ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah tujuan yang telah dirumuskan itu tercapai atau belum, dan apakah materi yang diajarkan

sudah cukup tepat. Semua pertanyaan tersebut akan dapat dijawab melalui kegiatan evaluasi atau penilaian. Pada awal pembelajaran, penilaian dilakukan untuk menentukan kemampuan awal siswa (*diagnostic*) atau penempatan (*placement*) siswa pada kelompok belajar tertentu. Pada saat pembelajaran berlangsung, kegiatan penilaian dilakukan untuk mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan dan hasilnya digunakan sebagai feedback atas kegiatan pembelajaran yang dilakukan (*formative*). Setelah kegiatan pembelajaran pada periode tertentu selesai dilakukan, misalnya pada akhir semester atau pada akhir jenjang pendidikan tertentu (SD, SMP, SMA), penilaian dilakukan untuk mengukur ketercapaian keseluruhan tujuan kurikulum yang telah ditetapkan pada jenjang pendidikan tertentu (*summative*) dan hasilnya digunakan sebagai laporan kepada siswa tentang hasil belajarnya, kepada guru, orang tua siswa, masyarakat dan pemerintah sebagai wujud akuntabilitas penyelenggaraan pendidikan.

#### **4. Faktor Materi Pembelajaran**

Keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berdasarkan faktor materi pembelajaran dalam kategori “cukup”. Pembelajaran merupakan aktivitas yang paling utama dalam kegiatan belajar mengajar. Konsep pembelajaran berdasarkan Corey (Sagala, 2010: 61) adalah ”suatu proses dimana lingkungan seseorang secara disengaja dikelola untuk memungkinkan ia turut serta dalam tingkah laku tertentu dalam kondisi-kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu, pembelajaran merupakan subset khusus dari pendidikan”. Materi yang harus diajarkan dalam Kurikulum 2013 yang menyebutkan dengan jelas adanya pembelajaran renang



dari kelas X, XI, dan XII yang tertuang di dalam Kompetensi Dasar. Kelas XI peserta didik mampu menganalisis dan mempraktikkan hasil analisis keterampilan dua gaya renang untuk keterampilan penyelamatan diri, dan tindakan pertolongan kegawat daruratan di air dengan menggunakan alat bantu.

### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

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

1. Pengumpulan data dalam penelitian ini hanya didasarkan pada hasil angket, sehingga dimungkinkan adanya unsur kurang objektif dalam pengisian angket. Selain itu dalam pengisian angket diperoleh adanya sifat responden sendiri seperti kejujuran dan ketakutan dalam menjawab responden tersebut dengan sebenarnya.
2. Saat pengambilan data penelitian yaitu saat penyebaran angket penelitian kepada responden, tidak dapat dipantau secara langsung dan cermat apakah jawaban yang diberikan oleh responden benar-benar sesuai dengan pendapatnya sendiri atau tidak.
3. Instrumen masih perlu ditambah khususnya tentang gaya dalam olahraga renang.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, bahwa keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “kurang” sebesar 0,00% (0 guru), “cukup” sebesar 4,17% (1 guru), “baik” sebesar 54,17% (13 guru), dan “sangat baik” sebesar 41,66% (10 guru). Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 127,08, dalam kategori “sangat baik”.

#### **B. Implikasi**

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

1. Bagi sekolah, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk lebih meningkatkan sarana dan prasarana olahraga renang.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan yang bermanfaat bagi guru PJOK supaya dalam melaksanakan pembelajaran lebih optimal dan penyampaian semua materi bisa tersampaikan dengan baik, agar minat siswa terhadap pembelajaran renang lebih meningkat.

#### **C. Saran**

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

1. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-

Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020, salah satunya menambah materi gaya dalam olahraga renang.

2. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian tentang keterlaksanaan pembelajaran renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul tahun ajaran 2019/2020 dengan menggunakan metode lain.
3. Kepada guru agar mempertahankan cara mengajar yang menyenangkan, karena cara mengajar ini terbukti disukai oleh pada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhiruyanto, A. (2008). Model pembelajaran pendidikan jasmani dengan pendekatan permainan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2. DOI: <https://doi.org/10.21831/jpji.v5i2.456>.
- Ananda, R & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anderson, L. W., & Krathwohl, D. R. (2010). *Kerangka landasan untuk pembelajaran, pengajaran, dan asesmen*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ardha, M.A.A. (2013). Kontribusi tingkat kemajuan pendidikan jasmani dan olahraga sekolah terhadap hasil belajar siswa pada ujian nasional tahun 2011. *Jurnal Jurusan Pendidikan Olahraga*, Vol.11. No.1, halaman 52-63
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Danielson, C. (2006). *Teacher leadership: that strengbens professional practice*. Virginia: ASCD.
- Depdikbud. (2007). *Kamus besar bahasa Indonesia edisi ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. (2005). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Fadilah, N.U & Suparwoto. (2016). Keterlaksanaan pembelajaran fisika implementasi kurikulum 2013 berdasarkan latar belakang akademik guru. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*, 2 (1), 76-87. DOI: <https://doi.org/10.21831/jipi.v2i1.8380>.
- Fajri, S.A & Prasetyo, Y. (2015). Pengembangan busur dari pralon untuk pembelajaran ekstrakurikuler panahan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 11, Nomor 2. DOI: <https://doi.org/10.21831/jpji.v11i2.8184>.
- Firmansyah, H. (2009). Hubungan motivasi berprestasi siswa dengan hasil belajar pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1. DOI: <https://doi.org/10.21831/jpji.v6i1.430>.

- Hendrayana, Y, Mulyana, A & Budiana, D. (2018). Perbedaan persepsi guru pendidikan jasmani terhadap orientasi tujuan instruksional pada pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar. *Journal of Physical Education and Sport*, Volume 1 Nomor 1. DOI: <http://jurnal.upi.edu/penjasor/view/1031>.
- Lutan, R. (2004). *Strategi pembelajaran penjas*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Mulyana, B. (2011). *Aktivitas akuatik*. Bahan Ajar, Jakarta : Depdikbud.
- Mulyaningsih, F. (2009). Inovasi model pembelajaran pendidikan jasmani untuk Penelitian Tindakan Kelas (PTK). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 6, Nomor 1. DOI: <https://doi.org/10.21831/jpji.v6i1.429>.
- Mu'arifin. (2009). *Dasar-dasar pendidikan jasmani dan olahraga*. Malang: UM Press.
- Ningsih. (2013). Penerapan metode penemuan terbimbing untuk meningkatkan hasil belajar siswa pada materi luas permukaan dan volume balok. *Jurnal Elektronik Pendidikan Matematika Todoluko*, 1(1), 53-63. DOI: [https://doi.org/3097-9577-1-PB%20\(1\).pdf](https://doi.org/3097-9577-1-PB%20(1).pdf).
- Nurdyansyah & Fahyuni, E.F. (2016). *Inovasi model pembelajaran sesuai kurikulum 2013*. Semarang: UNISSULA Press.
- Paturusi, A. (2012). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pejchinovska, M., & Talevski, J. D. (2013). Pupil's activities and learning process effects. *Journal of International Science Publication: Educational Alternatives*, 11, 33-43. DOI: <https://www.researchgate.net/publication/284639879>.
- 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*, Volume 1, Nomor 4: 243 –257. DOI: <https://doi.org/jim.unsyiah.ac.id/penjaskesrek/article/view/1826>.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 41 Tahun 2007 mengenai Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah
- Permendikbud nomor 22 tahun 2016, Penilaian proses
- Poerwadarminta. (2006). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.

- Pujaryanti, R. (2014). *Keterlaksanaan pembelajaran aktivitas ritmik pada siswa kelas 5 SD Negeri se-Kecamatan Karangmojo, Gunungkidul*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Raj, S. (2011). An academic approach to physical education. *International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports*, 2 (1): 95. DOI: <https://www.jetir.org/papers/1912007.pdf>.
- Reid, A. (2013). Physical education, cognition and agency. *Journal Educational Philosophy and Theory*, 45(9): 921-933. DOI: <https://doi.org/10.1080/00131857.2013.785357>.
- Ridgers, N. D., Fazey, D.M.A & Fairclough, S.J. (2007). Perceptions of athletic competence and fear of negative evaluation during physical education. *British Journal of Education Phychology*, 77: 339-349. DOI: 10.1348 / 026151006X128909.
- Sagala, S. (2010). *Kemampuan profesional guru dan tenaga kependidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sartinah. (2008). Peran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dalam perkembangan gerak dan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2. DOI: <https://doi.org/10.21831/jpji.v5i2.460>.
- Saryono & Nopembri, S. (2013). Analisis kebutuhan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan berbasis integrated physical education di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 9, Nomor 2. DOI: <https://doi.org/10.21831/jpji.v9i2.3009>.
- Subagyo. (2017). *Pendidikan olahraga renang dalam perspektif aksiologi*. Yogyakarta: LPPM UNY.
- \_\_\_\_\_. (2018). *Belajar berenang bagi pemula. (Sejarah, organisasi, peraturan, teknik dasar dan teknik keselamatan)*. Yogyakarta: LPPM UNY.
- Sudijono, A. (2009). *Pengantar statistik pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugihartono. (2007). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Sukintaka. (2004). *Teori pendidikan jasmani: filosofi, pembelajaran, dan masa depan*. Bandung: Penerbit Nuansa.
- Sunjata, A. (2010). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Bandung: CV. Thursina Bandung.
- 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*, Volume 11, Nomor 1. DOI: <https://doi.org/10.21831/jpji.v11i1.8173>.
- Supriyanto, A & Lismadiana. (2013). *Penggunaan metode hynoterapi untuk meningkatkan konsentrasi start dalam renang*. Jakarta: Kementrian Pemuda dan Olahraga R.I
- Suryanto & Suherman, W.S. (2004). *Kurikulum berbasis kompetensi pendidikan jamani teori dan praktek pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Susanto, E. (2010). *Pengembangan tes keterampilan renang anak usia prasekolah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- \_\_\_\_\_. (2016). Model permainan air (water fun games) untuk meningkatkan potensi berenang dan perilaku karakter siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 12, Nomor 2. DOI: <https://doi.org/10.21831/jpji.v12i2.17105>.
- Uno, H.B. (2011). *Teori motivasi dan pengukurannya, analisis di bidang pendidikan*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Utama, AM.B. (2010). Peningkatan pembelajaran dasar gerak renang melalui pendekatan bermain untuk mahasiswa prodi PJKR FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 7, Nomor 2, Hlm. 21-29. DOI: <https://doi.org/10.21831/jpji.v7i2.411>.
- \_\_\_\_\_. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas jasmani bermain dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Vol 2, hlm 3. DOI: <https://doi.org/10.21831/jpji.v8i1.3477>.
- Widoyoko, E.P. (2014). *Penilaian hasil pembelajaran di sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Winarno, M.E. (2006). *Dimensi pembelajaran pendidikan dan olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusa Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang.

- Wuest, A.D. & Bucher, A.C. (2009). Foundation of physical education. *Exercise Science, And Sport* (16rd ed.). New York: McGraw.
- Yudanto. (2008). Implementasi pendekatan taktik dalam pembelajaran *invasion games* di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 5, Nomor 2. DOI: <https://doi.org/10.21831/jpji.v5i2.464>.
- Yuliawan, H. (2006). *Kamus besar bahasa Indonesia*. Surakarta: Pustaka Mandiri.
- Yusuf, R & Khaliq, A. (2017). Studi kasus minat siswa MTs Hadil Ishlah Bilebante terhadap olahraga renang. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, Vol 3 No 1. DOI: <http://dx.doi.org/10.36312/jime.v3i1.145>.



# LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

	<b>KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN</b> <small>Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-586826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id</small>
---	---

---

Nomor : 231/UN34.16/PP.01/2020	5 Mei 2020
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	

**Yth. SMA Negeri se-kabupaten bantul  
Bantul, DIY**

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

Nama	: Untara
NIM	: 16601241060
Program Studi	: Pend. Jasmani Kesehatan & Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN RENANG DI SMA NEGERI SE-KABUPATEN BANTUL TAHUN AJARAN 2019/2020
Waktu Penelitian	: 5 - 20 Mei 2020

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,  
  
Prof. Dr. Siswantoyo, S.Pd., M.Kes.  
NIP-19720310 199903 1 002

Tembusan :

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

## Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



**BALAI PENDIDIKAN MENENGAH KABUPATEN BANTUL  
MUSYAWARAH GURU MATA PELAJARAN (MGMP)  
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAH RAGA SMA  
KABUPATEN BANTUL**

Alamat : Jl. Imogiri Timur Km. 14 Wukirsari, Imogiri, Bantul, Yogyakarta, Telp. 6460912, email: [smamimori@gmail.com](mailto:smamimori@gmail.com)

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 015/MGMP.PJOK.SMA/Btl/V/2020

Berdasarkan dengan surat dari FIK UNY nomor 231/UN34.16/PP.01/2020 tentang permohonan ijin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS) mahasiswa atas nama:

Nama : Untara  
NIM : 16601241060  
Program Studi : PJKR – S1  
Judul Tugas Akhir : **KETERLAKSANAAN PEMBELAJARAN RENANG DI  
SMA NEGERI SE-KABUPATEN BANTUL TAHUN  
AJARAN 2019/2020**  
Waktu : tanggal 05 sampai tanggal 20 Mei 2020

Dengan ini Ketua MGMP PJOK SMA Kabupaten Bantul menyatakan bahwa mahasiswa tersebut diatas telah melakukan penelitian kepada guru-guru PJOK SMA Negeri Se-Kabupaten Bantul.


Demikian surat Keterangan ini kami sampaikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Bantul, 20 Mei 2020  
Ketua MGMP PJOK SMA  
Kabupaten Bantul

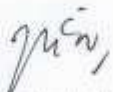


**SUPRIH BARDIYO, S.Pd**  
NIP.19701120 200701013

### Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi Instrumen

SURAT PERNYATAAN VALIDASI	
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :	
Nama	: Utara
NIP	: 16601241060
Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa :	
Nama	: Utara
NIM	: 16601241060
Program Studi	: PJKR
Judul TA	: Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :	
<input checked="" type="checkbox"/>	Layak digunakan untuk penelitian
<input type="checkbox"/>	Layak digunakan dengan perbaikan
<input type="checkbox"/>	Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan
dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.	
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta, 08 April 2020	
Validator,	
	
Drs. Subagyo, M.Pd.	
NIP. 19561107 198203 1 002	
Catatan:	
<input type="checkbox"/>	Beri tanda ✓

Lanjutan Lampiran 3.

SURAT PERNYATAAN VALIDASI	
Saya yang bertanda tangan di bawah ini :	
Nama	: Utara
NIP	: 16601241060
Menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa :	
Nama	: Utara
NIM	: 16601241060
Program Studi	: PIKR
Judul TA	: Keterlaksanaan Pembelajaran Renang di SMA Negeri se-Kabupaten Bantul Tahun Ajaran 2019/2020
Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :	
<input checked="" type="checkbox"/>	Layak digunakan untuk penelitian
<input type="checkbox"/>	Layak digunakan dengan perbaikan
<input type="checkbox"/>	Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan
dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.	
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.	
Yogyakarta, 08 April 2020	
Validator,	
	
Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or.	
NIP. 197702182008011002	
Catatan:	
<input type="checkbox"/>	Beri tanda ✓

#### Lampiran 4. Instrumen Penelitian

### ANGKET PENELITIAN

#### A. Identitas Responden :

Nama : .....  
Nama Instansi : .....  
Umur : .....  
Tingkat Pendidikan : .....  
Jurusan : .....  
Lama Mengajar : .....

#### B. Petunjuk Pengisian :

Pilihlah salah satu jawaban yang menurut anda tepat sesuai dengan situasi dan kondisi yang sebenarnya dengan cara memberi tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah tersedia dengan pilihan jawaban (SS = Sangat Setuju, S = Setuju, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju).

#### C. Butir-butir Pernyataan :

No.	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran pembelajaran renang berdasarkan kurikulum yang berlaku				
2	Saya menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran renang sesuai dengan langkah-langkah yang berlaku				
3	Saya mempersiapkan sumber belajar pembelajaran renang				
4	Sumber belajar yang digunakan sesuai dengan KI dan KD pembelajaran renang				
5	Saya mempersiapkan peralatan pembelajaran renang				
6	Peralatan pembelajaran renang aman untuk digunakan				
7	Saya menentukan metode pembelajaran pembelajaran renang				
8	Metode pembelajaran yang digunakan sesuai dengan kurikulum yang berlaku				
9	Saya menyiapkan siswa dalam suatu formasi				
10	Saya memimpin siswa untuk berdoa sebelum				

	memulai pembelajaran				
11	Saya mengecek kehadiran siswa				
12	Saya memimpin pemanasan sebelum kegiatan inti				
13	Saya menyampaikan materi yang akan dipelajari				
14	Saya mendemonstrasikan materi inti yang akan dipelajari				
15	Saya melakukan gerakan dalam materi inti dan memberi aba-aba pada siswa untuk melakukan gerakan-gerakan dalam materi inti				
16	Saya menanyakan pada siswa apakah mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan yang dipelajari				
17	Saya menyampaikan dan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang dilakukan siswa				
18	Saya menjawab pertanyaan-pertanyaan siswa mengenai materi inti				
19	Saya memimpin gerakan penenangan setelah kegiatan inti				
20	Saya mengecek jumlah siswa diakhir pembelajaran				
21	Saya memimpin berdoa untuk mengakhiri pembelajaran				
22	Saya menyusun tes pembelajaran pembelajaran renang				
23	Saya melakukan penilaian dan/atau refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram				
24	Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran				
25	Saya melaksanakan penilaian praktik pembelajaran renang				
26	Saya melaksanakan penilaian pengetahuan pembelajaran renang				
27	Saya melaksanakan penilaian afektif pembelajaran renang				
28	Saya mengolah dan menganalisa data untuk mendapatkan hasil penilaian				
29	Saya melakukan penafsiran terhadap data hasil penilaian untuk menarik kesimpulan dan mendiskripsikan nilai yang diperoleh siswa				
30	Saya melaporkan penilaian hasil belajar pembelajaran renang kepada sekolah				
31	Penilaian menggunakan acuan kriteria modus untuk penilaian sikap				
32	Penilaian menggunakan acuan kriteria rerata				

	untuk penilaian pengetahuan				
33	Penilaian menggunakan acuan kriteria capaian optimum untuk penilaian keterampilan				
34	Saya mengajarkan gerakan renang gaya <i>crawl</i> secara bertahap				
35	Saya mengajarkan gerakan renang gaya <i>crawl</i> dengan menggunakan media (gambar, video)				
36	Saya mengajarkan gerakan renang gaya punggung secara bertahap				
37	Saya mengajarkan gerakan renang gaya punggung dengan menggunakan media (gambar, video)				



Lampiran 5. Data Uji Coba

**DATA UJI COBA DI SMA SE-KABUPATEN KOTA YOGYAKARTA**

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	Σ
1	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	131
2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	125
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	114
4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2	4	2	3	3	4	3	4	2	3	4	4	4	4	127
5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	142
6	4	2	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	4	3	2	3	2	2	4	2	4	3	2	4	4	4	4	116
7	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	92
8	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	91
9	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	89
10	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	89

## Lampiran 6. Uji Validitas dan Reliabilitas

### VALIDITAS

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Keterangan
BUTIR 01	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 02	220.7000	1552.011	.854	Valid
BUTIR 03	220.7000	1552.011	.854	Valid
BUTIR 04	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 05	220.6000	1538.711	.885	Valid
BUTIR 06	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 07	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 08	219.9000	1531.433	.863	Valid
BUTIR 09	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 10	220.7000	1549.567	.677	Valid
BUTIR 11	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 12	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 13	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 14	220.7000	1552.011	.854	Valid
BUTIR 15	220.6000	1538.711	.885	Valid
BUTIR 16	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 17	220.6000	1538.711	.885	Valid
BUTIR 18	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 19	220.6000	1538.711	.885	Valid
BUTIR 20	220.0000	1512.889	.918	Valid
BUTIR 21	220.7000	1552.011	.854	Valid
BUTIR 22	220.6000	1538.711	.885	Valid
BUTIR 23	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 24	220.7000	1549.567	.677	Valid
BUTIR 25	220.3000	1522.678	.826	Valid
BUTIR 26	220.7000	1549.567	.677	Valid
BUTIR 27	220.7000	1552.011	.854	Valid
BUTIR 28	220.6000	1538.711	.885	Valid
BUTIR 29	220.0000	1527.333	.829	Valid
BUTIR 30	220.7000	1552.011	.854	Valid
BUTIR 31	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 32	220.7000	1549.567	.677	Valid
BUTIR 33	220.6000	1538.711	.885	Valid
BUTIR 34	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 35	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 36	219.7000	1551.122	.875	Valid
BUTIR 37	219.9000	1531.433	.863	Valid
Total	111.6000	396.933	1.000	.988

Keterangan:  $r \text{ hitung} > r \text{ tabel} (df 9 = 0,602) = \text{valid}$

### RELIABILITAS

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.988	37

Lampiran 7. Tabel r

<b>Tabel r <i>Product Moment</i></b>											
<b>Pada Sig.0,05 (<i>Two Tail</i>)</b>											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
<b>9</b>	<b>0.602</b>	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 8. Data Penelitian

N o	Perencanaan								Proses Pembelajaran												Penilaian																Materi pembelajaran				Σ
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37				
1	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	117		
2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	2	2	121			
3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	137				
4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	138				
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111				
6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	136			
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	148				
8	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	138			
9	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	103				
10	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	121			
11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	148				
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116			
13	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	124			
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	148				
15	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	143				
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	111				
17	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118			
18	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	119				
19	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	120				
20	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	116				
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	117				
22	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	145				
23	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	142				
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	113				

## Lampiran 9. Deskriptif Statistik

**Statistics**

		Keterlaksanaan pembelajaran renang	Perencanaan	Proses Pembelajaran	Penilaian	Materi pembelajaran
N	Valid	24	24	24	24	24
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		127.08	27.75	46.17	39.92	13.25
Median		121.00	27.50	46.00	39.00	12.00
Mode		148.00	24.00	52.00	36.00	12.00
Std. Deviation		14.07	3.59	4.57	5.07	1.70
Minimum		103.00	22.00	38.00	31.00	11.00
Maximum		148.00	32.00	52.00	48.00	16.00
Sum		3050.00	666.00	1108.00	958.00	318.00

**Keterlaksanaan pembelajaran renang**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	103	1	4.2	4.2	4.2
	111	2	8.3	8.3	12.5
	113	1	4.2	4.2	16.7
	116	2	8.3	8.3	25.0
	117	2	8.3	8.3	33.3
	118	1	4.2	4.2	37.5
	119	1	4.2	4.2	41.7
	120	1	4.2	4.2	45.8
	121	2	8.3	8.3	54.2
	124	1	4.2	4.2	58.3
	136	1	4.2	4.2	62.5
	137	1	4.2	4.2	66.7
	138	2	8.3	8.3	75.0
	142	1	4.2	4.2	79.2
	143	1	4.2	4.2	83.3
	145	1	4.2	4.2	87.5
	148	3	12.5	12.5	100.0
Total		24	100.0	100.0	

**Perencanaan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22	1	4.2	4.2	4.2
	24	7	29.2	29.2	33.3
	25	1	4.2	4.2	37.5
	26	2	8.3	8.3	45.8
	27	1	4.2	4.2	50.0
	28	2	8.3	8.3	58.3
	31	4	16.7	16.7	75.0
	32	6	25.0	25.0	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

**Proses Pembelajaran**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	38	1	4.2	4.2	4.2
	39	2	8.3	8.3	12.5
	41	1	4.2	4.2	16.7
	42	2	8.3	8.3	25.0
	43	2	8.3	8.3	33.3
	44	1	4.2	4.2	37.5
	45	2	8.3	8.3	45.8
	46	2	8.3	8.3	54.2
	48	1	4.2	4.2	58.3
	49	2	8.3	8.3	66.7
	50	3	12.5	12.5	79.2
	51	1	4.2	4.2	83.3
	52	4	16.7	16.7	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

**Penilaian**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	31	1	4.2	4.2	4.2
	35	3	12.5	12.5	16.7
	36	5	20.8	20.8	37.5
	37	2	8.3	8.3	45.8
	39	2	8.3	8.3	54.2
	40	1	4.2	4.2	58.3

41	3	12.5	12.5	70.8
44	1	4.2	4.2	75.0
45	1	4.2	4.2	79.2
46	1	4.2	4.2	83.3
48	4	16.7	16.7	100.0
Total	24	100.0	100.0	

**Materi pembelajaran**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 11	1	4.2	4.2	4.2
12	12	50.0	50.0	54.2
13	2	8.3	8.3	62.5
14	3	12.5	12.5	75.0
15	1	4.2	4.2	79.2
16	5	20.8	20.8	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Lampiran 10. Deskriptif Statistik Berdasarkan Indikator

Statistics					
		Pembuatan RPP	Menyiapkan sumber belajar	Menyiapkan peralatan pembelajaran	Menentukan metode pembelajaran
N	Valid	24	24	24	24
	Missing	0	0	0	0
Mean		7.0833	6.6667	7.0417	6.9583
Median		7.5000	6.5000	7.0000	6.5000
Mode		8.00	6.00	8.00	6.00
Std. Deviation		.97431	1.00722	.99909	.99909
Minimum		6.00	4.00	5.00	6.00
Maximum		8.00	8.00	8.00	8.00
Sum		170.00	160.00	169.00	167.00

**Pembuatan RPP**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	10	41.7	41.7	41.7
	7	2	8.3	8.3	50.0
	8	12	50.0	50.0	100.0
Total		24	100.0	100.0	

**Menyiapkan sumber belajar**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	4.2	4.2	4.2
	6	11	45.8	45.8	50.0
	7	6	25.0	25.0	75.0
	8	6	25.0	25.0	100.0
Total		24	100.0	100.0	

**Menyiapkan peralatan pembelajaran**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	4.2	4.2	4.2
	6	8	33.3	33.3	37.5
	7	4	16.7	16.7	54.2
	8	11	45.8	45.8	100.0
Total		24	100.0	100.0	



**Menentukan metode pembelajaran**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 6	12	50.0	50.0	50.0
7	1	4.2	4.2	54.2
8	11	45.8	45.8	100.0
Total	24	100.0	100.0	

**Statistics**

	Kegiatan awal	Kegiatan inti	Kegiatan penutup
N Valid	24	24	24
Missing	0	0	0
Mean	14.5000	14.0833	17.5833
Median	15.0000	13.0000	18.0000
Mode	16.00	13.00 <sup>a</sup>	18.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation	1.50362	1.63964	1.83958
Minimum	12.00	12.00	14.00
Maximum	16.00	16.00	20.00
Sum	348.00	338.00	422.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Kegiatan awal**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	5	20.8	20.8	20.8
14	5	20.8	20.8	41.7
15	6	25.0	25.0	66.7
16	8	33.3	33.3	100.0
Total	24	100.0	100.0	

**Kegiatan inti**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12	4	16.7	16.7	16.7
13	9	37.5	37.5	54.2
14	1	4.2	4.2	58.3
15	1	4.2	4.2	62.5
16	9	37.5	37.5	100.0
Total	24	100.0	100.0	

#### Kegiatan penutup

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	1	4.2	4.2	4.2
	15	3	12.5	12.5	16.7
	16	4	16.7	16.7	33.3
	17	2	8.3	8.3	41.7
	18	5	20.8	20.8	62.5
	19	5	20.8	20.8	83.3
	20	4	16.7	16.7	100.0
Total		24	100.0	100.0	

#### Statistics

		Menyusun rencana penilaian hasil belajar	Melaksanakan penilaian	Mengolah dan menganalisis hasil penilaian	Pelaporan hasil penilaian
N	Valid	24	24	24	24
	Missing	0	0	0	0
Mean		10.1667	10.2083	6.3333	13.2083
Median		9.5000	10.0000	6.0000	12.5000
Mode		9.00	9.00	6.00	12.00
Std. Deviation		1.40393	1.38247	1.00722	1.74404
Minimum		8.00	8.00	4.00	11.00
Maximum		12.00	12.00	8.00	16.00
Sum		244.00	245.00	152.00	317.00

#### Menyusun rencana penilaian hasil belajar

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	4.2	4.2	4.2
	9	11	45.8	45.8	50.0
	10	2	8.3	8.3	58.3
	11	3	12.5	12.5	70.8
	12	7	29.2	29.2	100.0
Total		24	100.0	100.0	

**Melaksanakan penilaian**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	8	1	4.2	4.2	4.2
	9	10	41.7	41.7	45.8
	10	3	12.5	12.5	58.3
	11	3	12.5	12.5	70.8
	12	7	29.2	29.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

**Mengolah dan menganalisis hasil penilaian**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	4.2	4.2	4.2
	5	1	4.2	4.2	8.3
	6	16	66.7	66.7	75.0
	7	1	4.2	4.2	79.2
	8	5	20.8	20.8	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

**Pelaporan hasil penilaian**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11	3	12.5	12.5	12.5
	12	9	37.5	37.5	50.0
	13	3	12.5	12.5	62.5
	14	2	8.3	8.3	70.8
	15	3	12.5	12.5	83.3
	16	4	16.7	16.7	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

**Statistics**

		Renang gaya crawl	Renang gaya punggung
N	Valid	24	24
	Missing	0	0
Mean		6.7500	6.5000
Median		6.0000	6.0000
Mode		6.00	6.00
Std. Deviation		.89685	1.02151
Minimum		6.00	4.00
Maximum		8.00	8.00
Sum		162.00	156.00

**Renang gaya crawl**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6	13	54.2	54.2	54.2
	7	4	16.7	16.7	70.8
	8	7	29.2	29.2	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

**Renang gaya punggung**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	4.2	4.2	4.2
	6	15	62.5	62.5	66.7
	7	2	8.3	8.3	75.0
	8	6	25.0	25.0	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

## Lampiran 11. Menghitung PAN Ideal

**Tabel. Norma Penilaian**

No	Interval	Kategori
1	$Mi + 1,8 Sbi < X$	Sangat Baik
2	$Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$	Baik
3	$Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$	Cukup
4	$Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$	Kurang
5	$X \leq Mi - 1,8 Sbi$	Sangat Kurang

(Sumber: Widoyoko, 2014: 238)

Keterangan:

$X$  = rata-rata

$Mi = \frac{1}{2}$  (skor maks ideal + skor min ideal)

$Sbi = \frac{1}{6}$  (skor maks ideal – skor minideal)

Skor maks ideal = skor tertinggi

Skor min ideal = skor terendah

$$Mi = \frac{1}{2} (148 + 37) = 92,5$$

$$Sbi = \frac{1}{6} (148 - 37) = 18,5$$

$$\text{Skor maks ideal} = 37 \times 4 = 148$$

$$\text{Skor min ideal} = 37 \times 1 = 37$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Tinggi} &: Mi + 1,8 Sbi < X \\ &: 92,5 + (1,8 \times 18,5) < X \\ &: \mathbf{126 < X} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &: Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi \\ &: 92,5 + (0,6 \times 18,5) < X \leq 126 + (1,8 \times 18,5) \\ &: \mathbf{104 < X \leq 126} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Cukup} &: Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi \\ &: 92,5 - (0,6 \times 18,5) < X \leq 92,5 + (0,6 \times 18,5) \\ &: \mathbf{82 < X \leq 104} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &: Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi \\ &: 92,5 - (1,8 \times 18,5) < X \leq 92,5 - (0,6 \times 18,5) \\ &: \mathbf{60 < X \leq 82} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Rendah} &: X \leq Mi - 1,8 Sbi \\ &: X \leq 92,5 - (1,8 \times 18,5) \\ &: \mathbf{X \leq 60} \end{aligned}$$

### Faktor Perencanaan

$$Mi = \frac{1}{2} (32 + 8) = 20$$

$$Sbi = \frac{1}{6} (32 - 8) = 4$$

$$\text{Skor maks ideal} = 8 \times 4 = 32$$

$$\text{Skor min ideal} = 8 \times 1 = 8$$

$$\begin{aligned} \text{Sangat Tinggi} &: Mi + 1,8 Sbi < X \\ &: 20 + (1,8 \times 4) < X \\ &: \mathbf{27 < X} \end{aligned}$$

Tinggi	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$ : $20 + (0,6 \times 4) < X \leq 20 + (1,8 \times 4)$ : <b><math>22 &lt; X \leq 27</math></b>
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$ : $20 - (0,6 \times 4) < X \leq 20 + (0,6 \times 4)$ : <b><math>17 &lt; X \leq 22</math></b>
Rendah	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$ : $20 - (1,8 \times 4) < X \leq 20 - (0,6 \times 4)$ : <b><math>12 &lt; X \leq 17</math></b>
Sangat Rendah	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$ : $X \leq 20 - (1,8 \times 4)$ : <b><math>X \leq 12</math></b>

#### **Faktor Proses Pembelajaran**

Mi	$= \frac{1}{2} (52 + 13) = 32,5$
Sbi	$= \frac{1}{6} (52 - 13) = 6,5$
Skor maks ideal	$= 13 \times 4 = 52$
Skor min ideal	$= 13 \times 1 = 13$
Sangat Tinggi	: $Mi + 1,8 Sbi < X$ : $32,5 + (1,8 \times 6,5) < X$ : <b><math>44 &lt; X</math></b>
Tinggi	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$ : $32,5 + (0,6 \times 6,5) < X \leq 32,5 + (1,8 \times 6,5)$ : <b><math>36 &lt; X \leq 44</math></b>
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$ : $32,5 - (0,6 \times 6,5) < X \leq 32,5 + (0,6 \times 6,5)$ : <b><math>28 &lt; X \leq 36</math></b>
Rendah	: $Mi - 1,8 Sbi < X \leq Mi - 0,6 Sbi$ : $32,5 - (1,8 \times 6,5) < X \leq 32,5 - (0,6 \times 6,5)$ : <b><math>20 &lt; X \leq 28</math></b>
Sangat Rendah	: $X \leq Mi - 1,8 Sbi$ : $X \leq 32,5 - (1,8 \times 6,5)$ : <b><math>X \leq 20</math></b>

#### **Faktor Penilaian**

Mi	$= \frac{1}{2} (48 + 12) = 30$
Sbi	$= \frac{1}{6} (48 - 12) = 6$
Skor maks ideal	$= 12 \times 4 = 48$
Skor min ideal	$= 12 \times 1 = 12$
Sangat Tinggi	: $Mi + 1,8 Sbi < X$ : $30 + (1,8 \times 6) < X$ : <b><math>41 &lt; X</math></b>
Tinggi	: $Mi + 0,6 Sbi < X \leq Mi + 1,8 Sbi$ : $30 + (0,6 \times 6) < X \leq 30 + (1,8 \times 6)$ : <b><math>34 &lt; X \leq 41</math></b>
Cukup	: $Mi - 0,6 Sbi < X \leq Mi + 0,6 Sbi$

	: $30 - (0,6 \times 6) < X \leq 30 + (0,6 \times 6)$
	: <b><math>27 &lt; X \leq 34</math></b>
Rendah	: $M_i - 1,8 S_{bi} < X \leq M_i - 0,6 S_{bi}$
	: $30 - (1,8 \times 6) < X \leq 30 - (0,6 \times 6)$
	: <b><math>20 &lt; X \leq 27</math></b>
Sangat Rendah	: $X \leq M_i - 1,8 S_{bi}$
	: $X \leq 30 - (1,8 \times 6)$
	: <b><math>X \leq 20</math></b>

#### **Faktor Materi Pembelajaran**

Mi	= $\frac{1}{2} (16 + 4) = 10$
Sbi	= $\frac{1}{6} (16 - 4) = 2$
Skor maks ideal	= $4 \times 4 = 16$
Skor min ideal	= $4 \times 1 = 4$
Sangat Tinggi	: $M_i + 1,8 S_{bi} < X$
	: $16 + (1,8 \times 4) < X$
	: <b><math>23 &lt; X</math></b>
Tinggi	: $M_i + 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 1,8 S_{bi}$
	: $16 + (0,6 \times 4) < X \leq 16 + (1,8 \times 4)$
	: <b><math>18 &lt; X \leq 23</math></b>
Cukup	: $M_i - 0,6 S_{bi} < X \leq M_i + 0,6 S_{bi}$
	: $16 - (0,6 \times 4) < X \leq 16 + (0,6 \times 4)$
	: <b><math>13 &lt; X \leq 18</math></b>
Rendah	: $M_i - 1,8 S_{bi} < X \leq M_i - 0,6 S_{bi}$
	: $16 - (1,8 \times 4) < X \leq 16 - (0,6 \times 4)$
	: <b><math>8 &lt; X \leq 13</math></b>
Sangat Rendah	: $X \leq M_i - 1,8 S_{bi}$
	: $X \leq 16 - (1,8 \times 4)$
	: <b><math>X \leq 8</math></b>