

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI
PUNUKAN TERHADAP GERAK DASAR RENANG GAYA CRAWL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

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



Oleh:
Darojatun Joko Semedi
NIM. 16604221043

**PROGRAM STUDI PGSD PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul
**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI
PUNUKAN TERHADAP GERAK DASAR RENANG GAYA *CRAWL***

Disusun Oleh :
Darojatun Joko Semedi
NIM 16604221043

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

Mengetahui,
Koord. Prodi PGSD Penjas



Dr. Hari Yulianto, M.Kes.
NIP. 19670701 19942 1 001

Yogyakarta, 25 Februari 2020
Disetujui,
Dosen Pembimbing



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

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Darajatun Joko Semedi
NIM : 16604221042
Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas
Judul TAS : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*.

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, 28 Februari 2020
Yang Menyatakan,



Darajatun Joko Semedi
NIM. 16604221043

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI PUNUKAN TERHADAP GERAK DASAR RENANG GAYA *CRAWL*

Disusun Oleh:

Darojatun Joko Semedi

NIM. 16604221043




Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas

Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal, 3 Maret 2020

TIM PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nur Sita Utami, M.Or.	Ketua Penguji		12/3/20
Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or.	Sekretaris Penguji		12/3/20
Dr. Subagyo, M.Pd.	Penguji Utama		12/3/20

Yogyakarta, Maret 2020

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



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

MOTTO

MAN SHABARA ZHAFIRA

(Siapa Yang Bersabar Akan Beruntung)

**“JIKA KAMU INGIN HIDUP BAHAGIA, TERIKATLAH PADA
TUJUAN, BUKAN ORANG ATAU BENDA”.**

(Albert Einstein)

.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur, kupersembahkan karya ini untuk orang yang kusayangi:

1. Orang Tuaku yang tercinta, Bapak Ahmad Zen dan Ibu Warzanah yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan saya, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orangtua. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikan orangtua, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk kalian, bapak ibuku.
2. Saudara saya, Dewi Nur Laila Sari dan Rahardian Tri Anggara yang senantiasa memberikan dukungan dorongan dan arahan untuk selalu fokus dalam menyelesaikan tugas saya sebagai mahasiswa agar mampu menyelesaikan pendidikan saya dengan sebaik mungkin.

TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS IV SD NEGERI PUNUKAN TERHADAP GERAK DASAR RENANG GAYA CRAWL

Oleh:
Darojatun Joko Semedi
NIM 16604221043

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl*.

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Tempat dan waktu penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulon Progo 4 Februari 2020. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes pilihan ganda dan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif dengan presentase. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas IV yang berjumlah 24 peserta didik dengan teknik *total sampling*. Validitas dalam penelitian ini dilakukan oleh dosen ahli kemudian dilakukan analisis butir soal.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* berada pada kategori baik. Secara rinci kategori “sangat baik” memiliki presentase 37,5%, kategori “baik” sebesar 54,2%, kategori “cukup” sebesar 8,3%, kategori “kurang” 0%, dan kategori “sangat kurang” 0%.

Kata kunci: *tingkat pengetahuan, peserta didik kelas IV, gerak dasar renang gaya crawl*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV Sd Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*” 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. Bapak Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or. dan bapak Dr. Subagyo, M.Pd. yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hari Yuliarto, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
6. Bapak Gunardi, S.Pd. selaku Kepala Sekolah SD Negeri Punukan, yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Ibu Sumirah, S.Pd. Jas. selaku guru PJOK beserta staf SD Negeri Punukan yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua teman-teman PGSD PENJAS yang selalu memberikan dukungannya.
10. Derek Anarki Patria yang selalu memberikan semangat, motivasi serta dukungan moril.

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, 28 Februari 2020
Penulis,



Darajatun Joko Semedi
NIM. 16604221043

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Hasil Penelitian	6
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Hakikat Pengetahuan	7
a. Tingkat Pengetahuan	9
b. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan	10
2. Hakikat Peserta Didik	11
a. Pengertian Peserta Didik.....	11
b. Karakteristik Peserta Didik Kelas Atas	12
3. Hakikat Renang.....	15
a. Pengertian Renang.....	15
b. Pembelajaran Renang	16
c. Renang Gaya <i>Crawl</i>	19
4. Tes Obyektif	27
a. Tes Pilihan Berganda	28
b. Ciri-Ciri Tes Yang Baik	31
5. Analisis Butir Soal	32
a. Tingkat Kesukaran	33
b. Daya Pembeda	34
c. Pengecoh	34
B. Penelitian yang Relevan.....	35
C. Kerangka Berpikir.....	36

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian	38
C. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian	38
D. Definisi Operasional Variabel	39
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	39
F. Uji Coba Instrumen	41

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian	57
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	58

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	59
B. Implikasi Hasil Penelitian	59
C. Saran.....	59

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

LAMPIRAN	63
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Standar Kompetensi Lulusan SD/MI/SLB/Paket A	8
Tabel 2. Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Gerak Dasar Renang Gaya <i>Crawl</i>	39
Tabel 3. Kriteria Tingkat Kesukaran	44
Tabel 4. Klasifikasi Daya Pembeda	45
Tabel 5. Klasifikasi Efektifitas Fungsi Distraktor	46
Tabel 6. Norma Penilaian	46
Tabel 7. Deskriptif Statistik	48
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya <i>Crawl</i>	49
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya <i>Crawl</i> Ditinjau Dari Faktor Gerakan Meluncur	51
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya <i>Crawl</i> Ditinjau Dari Faktor Gerakan Kaki	52
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya <i>Crawl</i> Ditinjau Dari Faktor Gerakan Lengan	54
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya <i>Crawl</i> Ditinjau Dari Faktor Gerakan Pengambilan Nafas	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tingkat Ranah Kognitif	9
Gambar 2. Gerakan Meluncur	21
Gambar 3. Gerakan Kaki	22
Gambar 4. Gerakan Lengan	24
Gambar 5. Pengambilan Nafas	27
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya <i>Crawl</i>	50
Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya <i>Crawl</i> Ditinjau Dari Faktor Gerakan Meluncur	51
Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya <i>Crawl</i> Ditinjau Dari Faktor Gerakan Kaki	53
Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya <i>Crawl</i> Ditinjau Dari Faktor Gerakan Lengan	55
Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya <i>Crawl</i> Ditinjau Dari Faktor Gerakan Pengambilan Nafas	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS.....	64
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	65
Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian Pemda DIY	66
Lampiran 4. Surat Pengantar Validasi	67
Lampiran 5. Surat Keterangan Expert Judgment Materi	68
Lampiran 6. Surat Keterangan Expert Judgment Pengukuran	69
Lampiran 7. Ijin Penelitian SD Negeri Punukan.....	70
Lampiran 8. Surat Ijin Uji Coba Penelitian SD Negeri 2 Wates	71
Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian SD Negeri Punukan	72
Lampiran 10. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian SD Negeri 2 Wates.....	73
Lampiran 11. Instrumen Penelitian	74
Lampiran 12. Data Mentah Uji Coba Instrumen	80
Lampiran 13. Data Analisis Tingkat Kesukaran	81
Lampiran 14. Data Analisis Daya Beda	82
Lampiran 15. Data Analisis Distraktor	83
Lampiran 16. Data Hasil Tes Penelitian	84
Lampiran 17. RPP Renang	85
Lampiran 18. Dokumentasi Uji Coba SD Negeri 2 Wates	96
Lampiran 19. Dokumentasi Pengambilan Data Peserta Didik Kelas IV Di SD Negeri Punukan	97

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan suatu usaha sadar yang dilakukan secara sistematis dalam mewujudkan suasana belajar-mengajar agar para peserta didik dapat mengembangkan potensi dirinya. Dengan adanya pendidikan maka seseorang dapat memiliki kecerdasan, akhlak mulia, kepribadian, kekuatan spiritual, dan keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat. Hal ini sesuai dengan UU Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 ayat 1 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyatakan bahwa:

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Dalam upaya membentuk pendidikan yang berkualitas diperlukan adanya peningkatan mutu pendidikan yang sesuai dengan perkembangan zaman. Mutu pendidikan dipengaruhi oleh adanya beberapa faktor seperti kurikulum, kualitas pendidik, proses pembelajaran, dan sarana prasarana. Oleh sebab itu, diperlukan adanya pengelolaan dan berbagai inovasi untuk mendukung proses belajar mengajar sehingga peserta didik mampu secara optimal mengembangkan bakat dan potensi yang dimilikinya. Pendidikan terbagi dalam pendidikan formal, informal dan non formal. Pendidikan formal didalamnya terdapat pendidikan jasmani yang bermanfaat bagi setiap manusia.

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu dari aspek pendidikan yang sangat penting untuk diajarkan kepada peserta didik baik itu ditingkat dasar (SD), tingkat menengah pertama (SMP), maupun tingkat menengah atas (SMA). Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang. Usaha yang berupa kegiatan jasmani atau fisik yang diprogramkan secara ilmiah, terarah, dan sistematis yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten (Depdiknas, (2005: 12).

Pendidikan jasmani merupakan wadah yang didalamnya terdapat berbagai bentuk aktivitas olahraga yang dapat dikategorikan dalam bentuk olahraga maupun non olahraga. Seperti olahraga atletik, senam, bela diri, dan akuatik, sedangkan non olahraga dapat dikategorikan dalam bentuk bermain atau permainan tradisional serta modifikasi cabang olahraga aktivitas jasmani lainnya. Semua jenis aktivitas jasmani yang terdapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar merupakan bagian penting dari proses membangun dan mengembangkan kemampuan serta potensi yang dimiliki setiap peserta didik. Salah satu aktivitas jasmani yang terdapat dalam pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar adalah pembelajaran renang.

Renang dalam perkembangannya merupakan olahraga yang banyak digemari masyarakat. Renang merupakan keterampilan yang dapat dipergunakan sebagai sarana untuk bermain untuk anak, menjaga kebugaran ataupun sebagai ajang untuk meraih prestasi, renang juga merupakan sarana untuk bergaul ataupun untuk bersantai. Renang merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai

macam bentuk dan gaya yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia. Manfaat yang ada pada aktivitas 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.

Berdasarkan KI (Kompetensi Inti) dan KD (Kompetensi Dasar) kelas IV, dijelaskan bahwa peserta didik diharapkan mampu memahami dan mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang. Dalam renang terdapat 4 gaya yaitu gaya dada, gaya crawl, gaya kupu-kupu dan gaya punggung. Pada umumnya guru sekolah dasar akan memberikan 2 gaya dalam pembelajaran, yaitu gaya dada dan gaya *crawl*. Untuk gaya punggung dan kupu-kupu akan diberikan pada saat menempuh pendidikan pertama dan menengah. Agar tujuan pembelajaran tercapai, peserta didik kelas IV diharapkan dapat memahami dasar-dasar salah satu gaya renang, yaitu gaya crawl atau biasa disebut gaya *crawl*. Sebelum menuju gaya crawl yang sebenarnya, peserta didik harus memahami gerak dasar renang gaya *crawl*, diantaranya gerakan kaki, gerak lengan, serta pernafasan renang gaya *crawl*. Penyajian pembelajaran yang mudah dipahami serta dapat memotivasi peserta didik ketika pembelajaran akan memudahkan peserta didik dalam memahami materi renang.

Pembelajaran renang untuk kelas IV di SD N Punukan sudah terlaksana. Akan tetapi pembelajaran hanya difokuskan terhadap pembelajaran praktik sehingga banyak peserta didik yang belum memahami lebih dalam tentang materi

pembelajaran renang. Pemberian materi disampaikan bersamaan dengan praktik pada saat pembelajaran renang di kolam. Pada dasarnya antara teori dan praktik harus seimbang, agar perkembangan aspek kognitif, afektif dan psikomotor juga berjalan seimbang. Apabila dari ketiga aspek tersebut tidak berjalan secara bersamaan maka pertumbuhan peserta didik akan terhambat.

Permasalahan di atas berdampak pada tingkat pengetahuan peserta didik. Peserta didik tidak mendapatkan materi renang gaya *crawl* secara maksimal, karena pembelajaran lebih difokuskan pada praktik di kolam. Disisi lain peserta didik membutuhkan pembelajaran secara teori agar lebih memahami renang gaya *crawl*. Dalam pembelajaran renang di SD N Punukan belum ada penilaian untuk mengetahui kemampuan kognitif anak. Di SD N Punukan penilaian pembelajaran renang difokuskan pada tingkat psikomotor anak melalui pengamatan pembelajaran praktik di kolam. Sedangkan untuk penilaian kognitif tidak cukup hanya melalui pengamatan di kolam saja. Tetapi harus melalui prosedur penilaian tes tertulis. Dalam penelitian ini, peneliti membuat tes tulis berupa tes pilihan berganda terkait pengetahuan peserta didik terhadap renang gaya *crawl*. Dampak positif yang dapat diambil dari peserta didik adalah dapat meningkatkan aspek kognitif dan afektif anak.

Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah teruraikan di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD N Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Proses pembelajaran renang kurang maksimal karena pembelajaran hanya difokuskan pada praktik.
2. Pembelajaran teori dan praktik belum seimbang.
3. Belum adanya tes tertulis untuk mengetahui kognitif peserta didik.
4. Belum diketahuinya tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV terhadap renang gaya *crawl*.

C. Batasan Masalah

Bedasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan diatas, maka batasan masalah penelitian ini yaitu: “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik kelas IV SD N Punukan terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl* yang meliputi gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan pengambilan nafas”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah diatas, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut: “Seberapa baik tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl*?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat pengetahuan peserta didik kelas VI SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl*.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak yang terkait, baik secara teoritis dan praktis.

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang olahraga pada umumnya dan khususnya tentang pelaksanaan pembelajaran renang di SD Negeri Punukan, Wates, Kulon Progo, DIY.

2. Secara Praktis

a. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan menambah pengetahuan tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas VI SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl*.

b. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan dalam upaya perencanaan dan peningkatan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani pada umumnya serta proses pembelajaran renang pada khususnya.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi sekolah tentang pentingnya melaksanakan pembelajaran renang di Sd Negeri Punukan, Wates, Kulon Progo, DIY.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Pengetahuan

Pengetahuan merupakan proses mengingat kembali hal-hal yang spesifik dan universal, mengingat kembali pola, struktur, atau seting. Prastowo (2015: 338) menyatakan pengetahuan dimiliki melalui aktivitas mengetahui, memahami, menerapkan, menganalisis, mengevaluasi, hingga mencipta. Pengetahuan merupakan hasil dari “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2007: 139). Sugihartono, dkk. (2012: 105) menyatakan bahwa pengetahuan adalah informasi yang diketahui melalui proses interaksi dengan lingkungan. Pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui mengenai hal atau sesuatu pengetahuan dapat mengetahui perilaku seseorang.

Karakteristik aktivitas belajar dalam domain pengetahuan ini memiliki perbedaan dan kesamaan dengan aktivitas belajar dalam domain keterampilan. Untuk memperkuat pendekatan saintifik, tematik terpadu dan tematik sangat disarankan untuk menerapkan belajar berbasis penyingkapan/penelitian (*discovery/inquiry learning*). Untuk mendorong peserta didik menghasilkan karya kreatif dan kontekstual, baik individual maupun kelompok, disarankan menggunakan pendekatan pembelajaran yang menghasilkan karya berbasis pemecahan masalah (*project based learning*). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui seseorang yang didapat melalui penginderaan atau interaksi terhadap objek tertentu di lingkungan sekitarnya. Dengan pengetahuan, siswa dapat

mengetahui dan menerima makna dan arti dari sesuatu yang dipelajari. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan hasil suatu proses belajar.

Standar kompetensi lulusan SD/MI/SLB/Paket A harus menguasai 3 (tiga) dimensi yaitu sikap, pengetahuan dan keterampilan dengan kualifikasi kemampuan sebagai berikut (Prastowo, 2015: 123):

Tabel.1 Standar Kompetensi Lulusan SD/MI/SLB/Paket A.

Dimensi	Kualifikasi Kemampuan
Sikap	Memiliki perilaku yang mencerminkan sikap orang beriman, berakhlak mulia, berilmu, percaya diri, dan tanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam di lingkungan rumah, sekolah dan tempat bermain.
Pengetahuan	Memiliki pengetahuan faktual dan konseptual berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, dan budaya dalam wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait fenomena dan kejadian di lingkungan rumah, sekolah dan tempat bermain.
Keterampilan	Memiliki kemampuan pikir dan tindak yang produktif dan kreatif dalam ranah abstrak dan konkret sesuai dengan yang ditekankan kepadanya.

(Sumber: Andi Prastowo: 2016)

Penelitian ini terfokus pada dimensi pengetahuan dimana peserta didik harus memiliki pengetahuan faktual dan konseptual sesuai yang dijabarkan pada tabel di atas. Dalam tabel ranah kompetensi kognitif, pengetahuan merupakan tingkat kognitif level 1, diikuti pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan penilaian.

a. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan dalam domain kognitif mencakup 6 tingkat yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan penilaian. Prastowo (2015:166) mengemukakan contoh kata kerja operasional ranah kompetensi kognitif:

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

**Gambar 1. Tingkat Ranah Kognitif
(Sumber: Andi Prastowo: 2015)**

Dalam setiap tingkatan ranah kognitif masing-masing terdapat kata kerja operasional. Fungsi dan peran kata kerja operasional adalah sebagai penanda pencapaian KD yang ditandai oleh pernyataan dalam bentuk kata kerja yang

menunjukkan perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan (Majid, 2012: 233). Penggunaan kata kerja operasional memberikan pengertian bahwa tujuan itu harus spesifik, konkret, dan terukur (Suparman, 2013: 202). Spesifik berarti khas, tidak mengandung penafsiran ganda atau membingungkan. Konkret berarti tidak abstrak dan dapat diamati (*observable*). Terukur berarti kompetensi itu dapat diukur dari gejala-gejalanya, sehingga dapat ditentukan alat ukurnya, cara pengukurannya, dan cara menafsirkan hasilnya.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang dimiliki seseorang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Sukmadinata dalam Nasikhah, 2007:41):

1) Faktor Internal

Faktor internal meliputi jasmani dan rohani. Faktor jasmani diantaranya adalah keadaan indera seseorang, sedangkan faktor rohani diantaranya adalah kesehatan psikis, intelektual, psikomotor, serta afektif dan kognitif.

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi tingkat pengetahuan dapat berupa:

a) Tingkat Pendidikan

Pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon yang akan datang dari luar. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap informasi yang akan datang dan akan berpikir sejauh mana keuntungan yang mungkin akan mereka peroleh dari gagasan tersebut.

b) Paparan media massa

Melalui media baik cetak maupun elektronik berbagai informasi yang diterima oleh masyarakat, sehingga seseorang yang lebih sering mendengar atau melihat media massa (TV, Radio, Majalah) akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak pernah mendapat informasi media.

c) Ekonomi

Dalam memenuhi kebutuhan primer maupun kebutuhan sekunder keluarga dengan status ekonomi lebih baik mudah tercukupi dibandingkan keluarga dengan status ekonomi rendah. Hal ini akan mempengaruhi kebutuhan informasi yang termasuk kebutuhan sekunder.

d) Hubungan Sosial

Manusia adalah makhluk sosial dimana dalam kehidupan saling berinteraksi antara satu dengan yang lainnya. Hubungan sosial terbentuk karena adanya pengaruh lingkungan yang meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan siswa dipengaruhi dua faktor, seperti faktor internal (kesehatan psikis, intelektual) dan faktor eksternal yang terdapat pada siswa (Hubungan sosial: keluarga, sekolah, masyarakat).

2. Hakikat Peserta Didik

a. Pengertian Peserta Didik

Peserta didik atau siswa merupakan salah satu dari komponen pendidikan yang tidak bisa ditinggalkan, karena tanpa adanya peserta didik tidak akan mungkin

proses pembeajaran dapat berjalan. Siswoyo, dkk (2011: 96) peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pendidikan. Sosok peserta didik biasanya berupa seorang anak yang membutuhkan bantuan orang lain untuk bisa menjadi lebih dewasa.

Peserta didik merupakan seorang yang sedang berkembang, memiliki potensi tertentu, dan dengan bantuan pendidik peserta didik tersebut mengembangkan potensinya secara optimal (Sadulloh, 2011: 135). Peserta didik adalah seseorang yang terdaftar dalam suatu jalur, jenjang dan jenis lembaga pendidikan tertentu, yang selalu mengembangkan potensi dirinya baik pada aspek akademik maupun non akademik melalui proses pembelajaran yang diselenggarakan (Tatang, 2011: 50). Kesimpulan dari beberapa pendapat ahli di atas, peserta didik adalah subjek dalam aktivitas pendidikan yang memiliki karakteristik yang berbeda beda, kemampuan yang berbeda-beda dan masih mengembangkan potensi pada dirinya melalui proses pendidikan dan terdaftar dalam suatu lembaga pendidikan (sekolah).

b. Karakteristik Peserta Didik

Setiap peserta didik memiliki ciri dan karakteristik masing-masing. Tirtarahardja dan Sulo (dalam Siswoyo, dkk,2011: 97) menyatakan ada 4 karakteristik peserta didik yaitu:

- 1) Individu yang memiliki potensi fisik dan psikis yang unik. Maksudnya peserta didik sejak lahir telah memiliki potensi-potensi yang berbeda dengan individu lain yang ingin dikembangkan dan diaktualisasikan.

- 2) Individu yang sedang berkembang, yakni selalu ada perubahan dalam diri peserta didik secara wajar baik yang ditujukan kepada diri sendiri maupun kearah penyesuaian dengan lingkungan.
- 3) Individu yang membutuhkan bimbingan individual dan perlakuan manusiawi, maksudnya walaupun peserta didik adalah makhluk yang berkembang, punya potensi fisik dan psikis untuk bisa mandiri, namun karena belum dewasa maka peserta didik membutuhkan bantuan dan bimbingan dari pihak lain sesuai kodrat kemanusiaannya.
- 4) Individu yang memiliki kemampuan untuk mandiri, hal ini dikarenakan bahwa dalam diri anak ada kecenderungan untuk memerdekakan diri, sehingga mewajibkan bagi pendidik dan orang tua untuk setapak demi setapak memberikan kebebasan kepada anak dan pada akhirnya pendidik mengundurkan diri.

Ciri-ciri karakteristik kemampuan motorik anak pada masa usia sekolah dasar menurut Yusuf (2004: 24-25), masa usia sekolah dasar sering disebut masa intelektual atau masa keserasian bersekolah. Pada masa keserasian bersekolah ini secara relatif, anak-anak lebih mudah dididik daripada masa sebelum dan sesudahnya. Masa ini diperinci lagi menjadi dua fase, yaitu :

- 1) Masa kelas-kelas rendah sekolah dasar, kira-kira usia 6 atau 7 tahun sampai usia 9 atau 10 tahun. Beberapa sifat anak-anak pada masa ini antara lain :
 - a) Adanya hubungan positif yang tinggi antara keadaan jasmani dengan prestasi (apabila jasmaniahnya sehat banyak prestasi yang diperoleh).
 - b) Sikap tunduk kepada peraturan-peraturan permainan yang tradisional.

- c) Adanya kecenderungan memuji diri sendiri (menyebut namanya sendiri).
 - d) Suka membanding-bandingkan dirinya dengan anak yang lain.
 - e) Apabila tidak dapat menyelesaikan suatu soal maka soal itu dianggap tidak penting.
 - f) Pada masa ini (terutama usia 6-8 tahun) anak menghendaki nilai (angka rapor) yang baik, tanpa mengingat apakah prestasinya pantas diberi nilai baik atau tidak.
- 2) Masa kelas-kelas tinggi sekolah dasar, kira-kira usia 9 atau 10 sampai 12 atau 13 tahun. Beberapa sifat khas anak-anak pada usia ini adalah :
- a) Adanya minat terhadap kehidupan praktis sehari-hari yang kongkret, hal ini menimbulkan adanya kecenderungan untuk membandingkan pekerjaan-pekerjaan yang praktis.
 - b) Amat realistik, ingin mengetahui, ingin belajar.
 - c) Menjelang akhir masa ini telah ada minat kepada hal-hal dan mata pelajaran khusus, yang oleh para ahli yang mengikuti teori faktor ditafsirkan sebagai nilai menonjolnya faktor-faktor (bakat khusus).
 - d) Sampai kira-kira usia 11 tahun anak membutuhkan guru atau orang-orang dewasa lainnya untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi keinginannya. Selepas umur ini pada umumnya anak menghadapi tugas-tugasnya dengan bebas dan berusaha untuk menyelesaikannya.
 - e) Pada masa ini, anak memandang nilai (angka rapor) sebagai ukuran yang tepat (sebaik-baiknya) mengenai prestasi sekolah.

f) Anak-anak pada usia ini gemar membentuk kelompok sebaya biasanya untuk dapat bermain bersama-sama. Dalam permainan itu anak tidak lagi terikat kepada peraturan permainan yang tradisional (yang sudah ada), mereka membuat peraturan sendiri.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik peserta didik sekolah dasar terutama kelas atas merupakan masa usia sekolah dasar yang berada pada tingkatan atas. Pada usia tersebut anak mulai aktif bergerak melakukan permainan yang digemarinya dengan membentuk kelompok atau bermain bersama-sama. Anak mulai mempunyai keinginan dan rasa ingin tahu mengenai suatu permainan atau hal baru yang mereka dapatkan, serta munculnya minat terhadap apa yang mereka minati khususnya pada mata pelajaran yang mereka sukai di sekolahnya.

3. Hakikat Renang

a. Pengertian Renang

Renang merupakan bagian dari olahraga air yang mengharuskan atletnya untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien, hal tersebut dikarenakan dalam cabang olahraga ini menuntut kecepatan yang maksimal untuk menghasilkan catatan waktu terbaik hingga finish sama halnya dengan olahraga atletik cabang lari (Solihin, 2016: 28). Gerakan dalam olahraga ini pun sangat kompleks, tahapan yang harus dilatih ialah menggerakkan kaki dengan baik, gerakan lengan, pengambilan napas hingga koordinasi ketiga gerakan yang telah disebutkan diatas. Bila tahapan tersebut telah dilewati dengan baik maka seluruh gerakan tersebut akan menjadi sebuah rangkaian gerak yang disebut dengan gaya.

Ditinjau dari pendidikan jasmani, renang yang juga diberikan di sekolah tidak hanya dimaksudkan bagi kesehatan anak saja, tetapi juga merupakan salah satu unsur atau alat yang penting dalam pendidikan keseluruhannya seperti kepercayaan dirinya, kebersamaan, saling menghargai dan lain sebagainya.

Terdapat beberapa gaya dalam olahraga renang, seperti yang dikemukakan FINA (*Federation Internationale Nation Amateur*) diantaranya adalah: 1) Gaya *crawl*, 2) Gaya Punggung, 3) Gaya Dada, 4) Gaya Kupu-kupu.

Media dalam cabang olahraga ini adalah air yang paling utama, air memiliki ketahanan dan kepadatan yang menimbulkan tekanan *multidimensional* artinya seseorang yang melakukan aktivitas renang akan merasakan tahanan air pada setiap arah ketika bergerak (Solihin, 2016: 32). Tahanan air memperlambat gerak serta membuat latihan menjadi aman, sekaligus menuntut usaha yang lebih keras dibandingkan latihan di darat dalam kecepatan yang sama.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa renang merupakan olahraga air yang bisa dilakukan oleh regu maupun kelompok, yang paling dominan dalam olahraga renang adalah harus bisa mengatasi tahanan air dan hambatan-hambatan lain, oleh karena itu untuk mengatasi hal tersebut, yaitu dengan latihan yang terprogram dan teratur.

b. Pembelajaran Renang

Pembelajaran memiliki hakikat perencanaan atau perancangan sebagai upaya untuk membelajarkan peserta didik sehingga peserta didik akan mengalami perubahan dan hasil akhir dari proses suatu kegiatan pembelajaran akan tampak dalam penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang ditunjukkan dengan nilai

tes serta untuk memperoleh nilai tersebut perlu dilakukan evaluasi. Dengan memperhatikan keadaan dan kepentingan anak didik, maka guru harus mengusahakan terjadinya interaksi edukatif, yaitu interaksi antara guru dengan anak didik yang didasarkan atas nilai-nilai dan norma norma pendidikan yang terarah pada tercapainya tujuan pendidikan.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas proses belajar mengajar perlu memperhatikan masukan instrumental yang meliputi kurikulum, program, materi, sarana dan prasarana, fasilitas, metode, dan penilaian. Praktek mengajar gerak dasar renang mempunyai tujuan, yaitu agar penguasaan keterampilan gerak dengan teknik yang benar serta sesuai dengan peraturan yang ada. KI dan KD permendikbud nomor 024 tahun 2016 pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan untuk olahraga renang peserta didik kelas IV sekolah dasar menyatakan peserta didik harus memahami gerak dasar satu gaya renang serta mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang. Berdasarkan KI dan KD kelas IV di atas, pembelajaran renang yang diajarkan di sekolah dasar berupa satu gaya renang. Gaya renang yang umum diajarkan di sekolah dasar adalah gaya *crawl* dan gaya dada.

Sebelum belajar renang dengan gaya yang sesungguhnya, terlebih dahulu perlu belajar tentang dasar-dasar renang. Peserta didik juga harus dibekali dengan penguasaan di dalam air dengan memberikan aktivitas pengenalan air. Subagyo (2018: 18) Aktivitas di air yang berupa pengenalan air berfungsi untuk mempersiapkan siswa secara fisik dan psikis, terutama untuk mempersiapkan siswa secara psikis terhadap sifat-sifat yang dimiliki oleh air. Untuk memperkenalkan gaya renang pada peserta didik, peserta didik juga harus dibekali terlebih dahulu

dengan dasar-dasar berenang seperti yang dikemukakan oleh Kurnia (1981:10) dalam Subagyo (2018: 19) bahwa dasar-dasar berenang meliputi: pengaturan nafas di air, mengapung dan meluncur. Dengan demikian ketiga dasar berenang tersebut harus dikuasai lebih dulu sebelum memberikan gaya-gaya renang, terutama renang dasar yaitu gaya crawl dan gaya dada.

1) Pengaturan Nafas

Latihan pernafasan di air perlu diberikan terlebih dahulu sebelum belajar renang. Dalam berenang, ketika perenang sedang berada di air, perenang tidak dapat begitu saja melakukan pernafasan sewaktu-waktu seperti ketika beraktivitas di darat. Aktivitas di darat tidak terikat oleh situasi dan kondisi apapun. Berbeda dengan di air, perenang tidak dapat bernafas di dalam air secara normal dan leluasa. Terlebih lagi ketika proses pengambilan nafas yang tentunya tidak dapat dilakukan di dalam air karena hidung dan mulut akan kemasukan oleh air. Dengan demikian memberikan pembelajaran renang didahului dengan memberikan materi pernafasan di air sangatlah penting.

2) Mengapung

Posisi terapung sebenarnya tidak hanya dapat dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang bisa dilakukan supaya tubuh dapat terapung di atas permukaan air. Sikap ini prinsipnya dapat dilakukan, merupakan perwujudan dari pemindahan pusat titik berat (*center of gravity*) dan pusat titik apung (*center of buoyancy*) pada saat tubuh terapung. Posisi terapung sebenarnya tidak hanya dapat dilakukan dalam satu sikap saja, tetapi banyak posisi yang bisa dilakukan supaya tubuh dapat terapung di atas permukaan air. Sikap ini prinsipnya dapat dilakukan,

merupakan perwujudan dari pemindahan pusat titik berat (*center of gravity*) dan pusat titik apung (*center of buoyancy*) pada saat tubuh terapung.

3) Meluncur

Langkah selanjutnya setelah menguasai cara bernafas di air adalah dengan melakukan latihan meluncur. Latihan ini diperlukan khususnya untuk melatih keseimbangan tubuh ketika berada di air. Tidak sedikit siswa yang belajar berenang tidak mampu menguasai keseimbangan tubuh ketika di air, dan sewaktu tenggelam tidak mampu berdiri di kolam renang meskipun berada di kolam yang dangkal.

c. Renang Gaya crawl (*Crawl*)

Gaya yang dapat dilakukan dalam olahraga renang cukup bervariasi. Tiap gaya memiliki gerakan yang khas dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Renang gaya *crawl* adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan secara bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang (Sugiyanto, 2010: 35). Gerakan tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk. Gaya ini meniru cara berenang seekor binatang. Oleh sebab itu disebut juga dengan *crawl* yang artinya merangkak. Subagyo (2018: 27) menyatakan renang gaya *crawl* disebut juga dengan “renang anjing” atau sering pula disebut dengan renang harimau telungkup. Posisi badan banyak perbaikan dalam mekanika gaya *crawl* pada tahun-tahun belakangan ini terutama pada posisi badan. Perbaikan ini dikarenakan dengan posisi badan yang baik akan mengurangi hambatan yang ada dalam air, sehingga mendapatkan peningkatan efisiensi dalam renang gaya *crawl*. Thomas (2006: 1) menyatakan, renang gaya *crawl* merupakan renang yang paling cepat dan paling efisien. Gaya *crawl* merupakan gaya yang

menggunakan gerakan mengayunkan lengan lewat atas permukaan air. Gerakan dasar renang gaya crawl meliputi meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan pengambilan nafas.

1) Meluncur

Gerak dasar meluncur dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu, dan juga dapat dilakukan tanpa alat bantu. Alat bantu meluncur dapat berupa papan pelampung pegang.

a) Cara meluncur

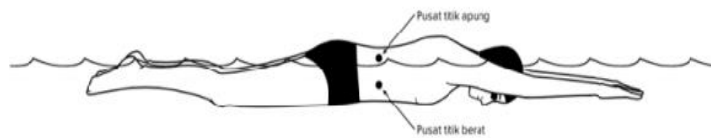
- (1) Peserta didik berdiri membelakangi dinding kolam.
- (2) Kedua lengan dijulurkan ke depan dan tepat di permukaan air.
- (3) Letakkan salah satu telapak kaki pada dinding kolam.
- (4) Ambil nafas dalam-dalam.
- (5) Masukkan wajah ke dalam air, kedua telinga menempel pada lengan.
- (6) Gunakan dinding sebagai landasan untuk menolakkan tubuh masuk ke posisi meluncur.
- (7) Luruskan badan (terutama telapak kaki dan jari-jarinya).
- (8) Usahakan badan tetap rileks.
- (9) Peserta didik tetap dalam posisi meluncur sampai luncurannya berhenti.

b) Syarat keberhasilan:

- (1) Posisi tubuh lurus, berada tepat di permukaan air.
- (2) Lengan tidak tenggelam.
- (3) Tekan dan tekuk lutut secara bersamaan.

c) Untuk mengurangi kesulitan:

- (1) Meminta seorang teman untuk membantu kembali ke posisi semula.
- (2) Mengurangi jarak luncuran.



Gambar 2. Gerakan Meluncur
(Sumber: Subagyo: 2018)

2) Gerakan Kaki

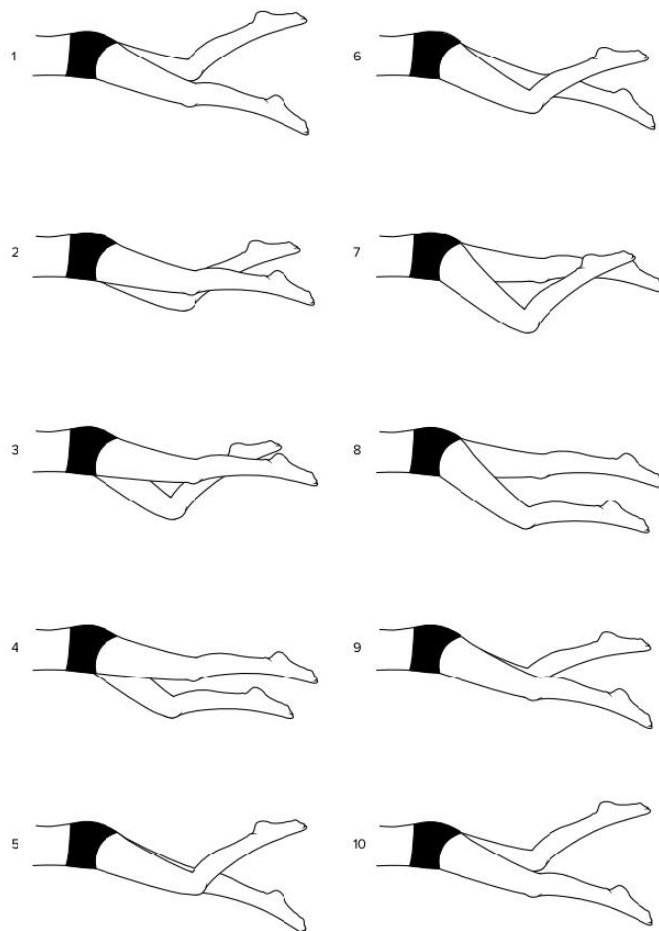
Ada beberapa tahapan dalam melakukan gerakan kaki:

a) Cara melakukan:

- (1) Peserta didik menjulurkan kedua lengan ke depan tepat dipermukaan air dan wajah di masukkan ke air sampai kedua telinga menyentuh lengan.
- (2) Gerakan dimulai dalam posisi meluncur telungkup dan mengayunkan kedua kaki ke atas dan ke bawah secara santai.
- (3) Pertahankan agar lutut cukup lurus, kemudian ayunkan seluruh kaki dari pangkal paha dengan luwes, gerakan pergelangan kaki secara fleksibel.
- (4) Hanya tumit yang menembus permukaan air.
- (5) Ayunkan kaki secara bergantian untuk mendapatkan daya dorong.

b) Syarat keberhasilan:

- (1) Lakukan ayunan kaki yang sempit, jangan terlalu lebar, kemudian gerakan lutut mendekati lurus.
- (2) Lemaskan pergelangan kaki, biarkan telapak kaki fleksibel.
- (3) Ayunkan kaki mulai dari paha, buka dari lutut.



Gambar 3. Gerakan kaki
(Sumber: Subagyo: 2018)

3) Gerakan Lengan

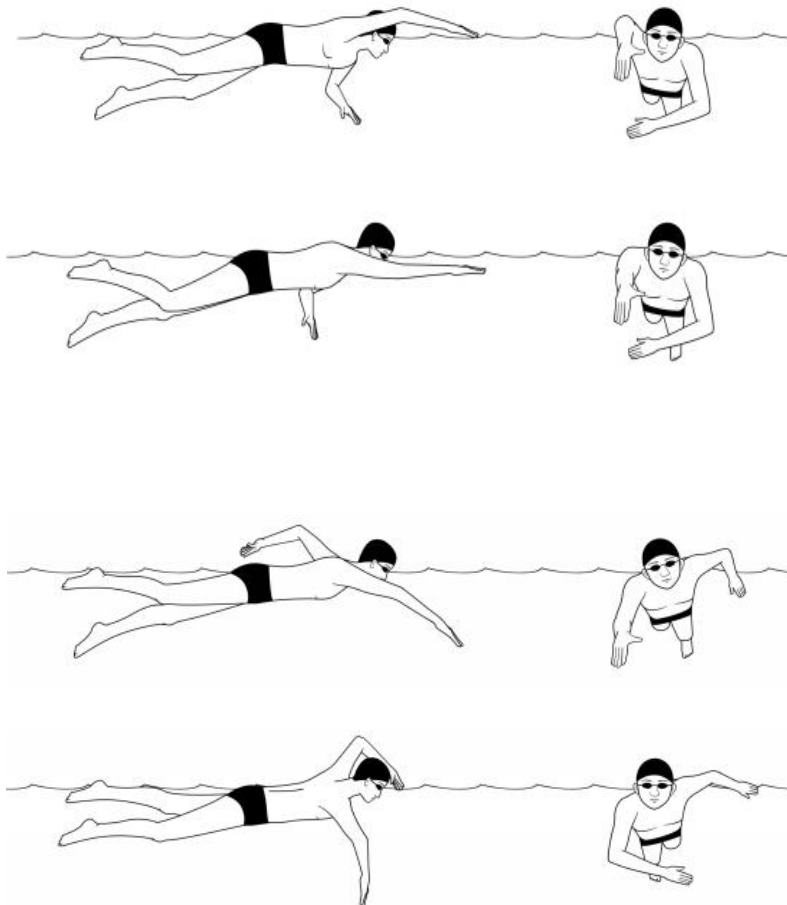
Ada beberapa tahapan dalam melakukan gerakan lengan:

a) Cara melakukan

- (1) Peserta didik bertolak dari dinding kolam dalam posisi meluncur telungkup, posisi lengan ke depan tepat di permukaan air, dan wajah masuk ke dalam air sampai kedua telinga menyentuh lengan.
- (2) Kayuh dengan lengan sisi pernafasan sehingga tubuh dalam posisi meluncur miring, apabila pengambilan nafas di sebelah kanan, maka lengan yang di kayuh adalah lengan sebelah kanan.
- (3) Setelah lengan mengayuh, lengan merapat ke paha dengan telapak lengan menghadap ke atas.
- (4) Kembalikan lengan yang mengayuh ke posisi semula dengan mengangkat siku terlebih dahulu.
- (5) Lengan harus lemas, jari-jari menyusuri permukaan air.
- (6) Siku di tekuk 90 derajat dan mendahului gerakan lengan sampai lengan telah setinggi bahu.
- (7) Dalam posisi meluncur miring, biarkan siku lebih tinggi sewaktu lengan melewati wajah.
- (8) Julurkan lengan ke depan dengan bahu dan siku di angkat.
- (9) Masukkan lengan ke dalam air sejauh mungkin yang dapat dicapai.
- (10) Ujung jari lengan harus menyentuh air lebih dahulu daripada siku.
- (11) Gerakan lengan secara bergantian antara lengan kanan dan kiri.

b) Perbaikan gerakan

- (1) Bernafas dalam setengah bagian terakhir gerakan mengayuh.
- (2) Tetap dalam posisi meluncur- miring lebih lama; bahu harus tetap lebih tinggi.
- (3) Lemaskan pergelangan lengan; ujung jari menyusuri permukaan air.
- (4) Selesaikan kayuhan dengan telapak lengan menghadap ke atas.
- (5) Jangkauan lengan ke depan jauh.
- (6) Kayuh air ke belakang, bukan ke bawah; pertahankan telinga dalam air.





**Gambar 4. Gerakan lengan
(Sumber: Subagyo: 2018)**

4) Pengambilan Nafas

Latihan pengambilan nafas dibagi dalam dua tahap, tahap pertama latihan pengambilan nafas di pinggiran kolam, tahap kedua latihan pengambilan nafas bersamaan dengan kayuhan kaki.

a) Cara melakukan

(1) Pengambilan nafas tahap satu.

- (a) Posisi badan telungkup dengan posisi lengan berpegangan pada tepian kolam.
- (b) Tarik nafas dalam melalui mulut kemudian masukkan muka ke dalam air.
- (c) Pandangan di arahkan ke bawah depan, sehingga permukaan air tepat berada di kening.
- (d) Hembuskan nafas melalui hidung atau mulut secara perlahan.
- (e) Udara akan keluar dengan lebih mudah apabila peserta didik sambil menggomam “hmm”.
- (f) Setelah menghembuskan udara, tolehkan kepala ke samping sampai mulut berada di atas permukaan air.
- (g) Buka mulut lebar-lebar, dan hirup udara dengan cepat.
- (h) Tolehkan muka kembali ke dalam air untuk menghembuskan nafas.

(2) Perbaiki Gerakan

- (a) Permuukaan air harus selalu tepat pada kening. Hembuskan nafas sebagian dari hidung.
- (b) Jangan mengangkat kepala, cukup tolehkan ke samping. Salah satu telinga harus tetap berada di dalam air.
- (c) Keluarkan suara menggumam “hmm”.
- (d) Mengurangi tekanan pada lengan, posisi lengan harus selalu rendah.
- (e) Hembuskan nafas sepenuhnya dan ambil nafas dalam-dalam.

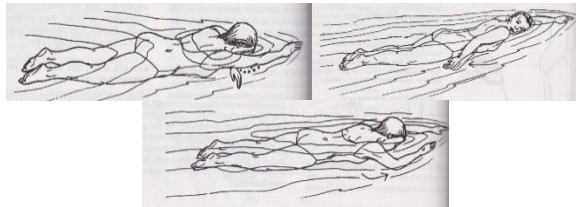
(3) Pengambilan nafas tahap kedua

- (a) Ambil nafas panjang.
- (b) Kemudian posisi tubuh telungkup dan gerakan lengan mengayuh.
- (c) Hembuskan nafas dengan wajah menghadap ke bawah sambil melakukan kayuhan.
- (d) Pada saat lengan berada di pertengahan kayuhan, tolehkan kepala ke samping atas untuk menarik nafas.
- (e) Ambil nafas penuh-penuh secepatnya dan kembalikan wajah ke air pada saat lengan tersebut kembali ke posisi semula.
- (f) Ulangi gerakan tersebut.

(4) Perbaiki gerakan

- (a) Tolehkan kepala pada bagian pertengahan pertama dari gerakan mengayuh dengan lengan, tetapi jangan ambil nafas.
- (b) Ambil nafas pada bagian pertengahan terakhir gerakan mengayuh.
- (c) Tolehkan kepala lebih jauh ke atas agar mulut bebas dari air.

- (d) Jangan angkat kepala, cukup tolehkan. Jangan menekan air ke bawah dengan lengan.



Gambar 5. Pengambilan nafas tahap
(Sumber: David G. Thomas: 2006)

4. Tes Obyektif

Tes obyektif adalah tes yang dalam pemeriksaannya dapat dilakukan secara obyektif (Arikunto, 2012:178). Hal ini dimaksudkan untuk mengatasi kelemahan-kelemahan dari tes berbentuk essai. Farida (2017: 58) menyatakan bahwa tes obyektif adalah penilaian menggunakan suatu tes yang meminta suatu jawaban/respons dari siswa dengan memilih salah satu jawaban dari beberapa alternatif jawaban yang telah disediakan atau dapat mengisi satu atau beberapa kata atau simbol untuk melengkapi pertanyaan yang belum sempurna. Sedangkan dari bentuk jawaban tes Widoyoko (2017:49) menyatakan bahwa tes obyektif adalah bentuk tes yang mengandung kemungkinan jawaban atau respons yang harus dipilih oleh peserta tes.

Berdasarkan definisi tersebut, tes obyektif adalah tes yang dipergunakan untuk mengukur hasil belajar, butir tes berisi pertanyaan atau pernyataan dan tidak menghendaki jawaban berbetuk uraian atau penjelasan panjang narasi, tetapi menghendaki jawaban yang singkat. Setiap butir soal pada tes obyektif hanya memiliki satu jawaban yang tepat, oleh karenanya tes obyektif sering disebut dengan asesmen respons pilihan (*selected respons assesment*). Farida (2017:58) Tes

obyektif dapat digunakan untuk menilai pencapaian target belajar, pengetahuan, proses kognitif (tetapi tidak semua level proses kognitif), keterampilan (namun hanya menilai penguasaan prasyarat prosedural, tetappi bukan kecakapannya), produk (namun hanya menilai pengetahuan prasyarat mengenai atribut kualitas suatu produk) dan afektif, penilaian afektif dengan asesmen respons pilihan dapat dikembangkan untuk butir-butir kuisioner yang terstruktur untuk mengungkapkan sikap, minat, motivasi, dan pilihan siswa.

a. Tes Pilihan Berganda/ *Multiple Choice*

Tes pilihan berganda adalah tes dimana setiap butir soalnya memiliki jumlah alternatif jawaban lebih dari satu (Widoyoko, 2017: 59). Pada umumnya jumlah alternatif jawaban berkisar antara 2 (dua) atau 5 (lima). Jumlah alternative jawaban yang digunakan tidak boleh lebih dari lima karena akan menyulitkan dalam penyusunan butir soal serta akan membingungkan peserta tes. Tipe tes ini banyak digunakan dalam kelompok tes objektif karena banyak sekali materi yang dapat dicakup. Ngatman (2017: 114-115) Rambu – rambu pembuatan pertanyaan item tes PB:

- 1) Untuk pokok kalimat gunakan pertanyaan langsung singkat, dan sederhana.
- 2) Hindari alternatif-alternatif jawaban yang tidak masuk akal atau yang tidak terlalu jelas.
- 3) Susunlah semua alternatif jawaban dengan bahasa yang ajeg, panjang, variasi dan tepat.
- 4) Hindari adanya dua jawaban yang benar, apabila petunjuk tes hanya mengatakan memilih satu jawaban yang benar. Seharusnya dalam petunjuk hanya

mengatakan memilih satu jawaban yang terbaik, dan kemungkinan ada beberapa jawaban yang juga benar tetapi hanya ada satu jawaban yang terbaik dari yang lainnya.

- 5) Hindari petunjuk-petunjuk yang tidak disengaja, seperti menempatkan jawaban yang benar terus menerus pada nomor atau urutan yang sama selalu dari deretan alternatif, membuat jawaban yang benar selalu lebih panjang atau lebih pendek daripada alternatif-alternatif lainnya.
- 6) Hindari penggunaan bahasa baku, apabila maksud pertanyaan itu untuk mengukur kemampuan menggunakan satu konsep atau untuk mengukur pengertian dan bukan hafalan.
- 7) Alternatif jawaban sebaiknya seragam dalam bentuk dan struktur bahasa.
- 8) Butir soal diberi nomor dengan angka, sedangkan alternatif jawaban dinyatakan dengan huruf.

Ngatman (2017: 116-117) Guru PJOK memilih dan menggunakan tes objektif pilihan berganda sebagai instrumen untuk menilai hasil belajar penjasorkes dengan argumentasi bahwa tes ini memiliki beberapa kelebihan, diantaranya:

- 1) Memiliki validity atau tingkat keakuratan yang tinggi terutama karena kemampuan yang diukur jelas dan jawaban yang diharapkan juga pasti.
- 2) Memiliki reliability atau tingkat kepercayaan/konsistensi yang tinggi, terutama karena menjawab benar ataupun salah dapat diberikan secara pasti oleh siapapun dan kapanpun.
- 3) Cakupan materi ajar yang mungkin untuk diujikan dapat lebih luas dan lengkap khususnya keunggulan ini sulit dicapai oleh tipe tes esai.

- 4) Item tes dapat dibuat singkat dan jelas. Keunggulan ini akan menghindarkan pemahaman yang ambiguous sehingga mudah dipahami serta mudah dikerjakan oleh peserta tes.
- 5) Cara pemberian skor sangat mudah dilakukan oleh guru PJOK. Waktu yang dibutuhkan oleh guru untuk memeriksa item-item tes dan memberi skor akhir tidak perlu terlalu lama.
- 6) Kualitas tes item dapat dianalisis dengan berbagai teknik statistik.
- 7) Tingkat item difficulty dapat dikendalikan dengan mengubah homogenitas alternatif jawaban. Semakin homogen alternatif jawaban suatu item akan semakin tinggi tingkat kesulitan soalnya. Sebaliknya apabila semakin heterogen alternatif jawaban suatu item akan menyebabkan tingkat kesukaran soal semakin rendah.

Disamping memiliki kelebihan-kelebihan tersebut tes tipe pilihan berganda juga memiliki berbagai kelemahan, diantaranya:

- 1) Membuat item tes pilihan berganda tidak mudah, dibutuhkan ketekunan karena menyita tenaga dan pikiran serta membutuhkan waktu yang panjang.
- 2) Tidak semua sasaran belajar dapat diukur dengan tes pilihan berganda. Tes tipe pilihan berganda lebih sering dan tepat dipergunakan untuk mengukur sasaran belajar ranah kognitif pada tataran C1 (ingatan/recall) saja.
- 3) Item tes pilihan berganda memerlukan jawaban yang absolut, padahal secara teoritis hasil belajar siswa kebanyakan tidak bersifat absolut tetapi kondisional.

- 4) Jawaban yang diberikan siswa mengandung unsur gambling atau untung-untungan yang cukup tinggi, artinya jawaban yang diberikan dapat ditebak sehingga hasil tes belum tentu menunjukkan kemampuan siswa yang sebenarnya.
- 5) Membutuhkan banyak biaya, terutama karena item tes pilihan berganda biasanya cukup banyak sehingga tidak ekonomis.
- 6) Makin terbiasa siswa mengerjakan item tes pilihan berganda akan semakin besar kemungkinannya untuk mendapatkan sekor yang besar (testwise).

b. Ciri-ciri Tes yang Baik

Sebuah tes dapat dikatakan baik sebagai alat pengukur, harus memenuhi persyaratan tes, yaitu memiliki validitas, reliabilitas, objektivitas, praktikabilitas, dan ekonomis (Arikunto, 2012: 72).

1) Validitas

Sebuah data atau informasi dapat dikatakan valid apabila sesuai dengan keadaan sesungguhnya yang terjadi di lapangan. Jika data yang dihasilkan dari sebuah instrumen valid, maka dapat dikatakan instrumen tersebut valid karena dapat memberikan gambaran senyatanya atau sesuai kenyataan mengenai data atau informasi yang digunakan. Sehingga tes dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila tes tersebut benar-benar dapat mengukur apa yang hendak di ukur.

2) Reliabilitas

Sebuah data atau informasi dapat dikatakan reliabel apabila hasil sebuah pengukuran akan tetap atau ajeg meski di ukur berulang kali dalam waktu yang berbeda.

3) Objektivitas

Suatu tes dapat dikatakan memiliki objektivitas yang tinggi apabila dalam pelaksanaan sebuah tes tidak terdapat faktor subjektif atau dengan kata lain tidak adanya unsur pribadi yang mempengaruhi. Sehingga tes harus disusun dan dilaksanakan apa adanya tanpa adanya faktor subjektivitas yang mempengaruhi.

4) Praktibilitas

Suatu tes dapat dikatakan memiliki praktibilitas yang tinggi apabila tes tersebut bersifat praktis dan mudah dalam administrasinya. Tes yang praktis adalah tes yang mudah dilaksanakan, mudah pemeriksaanya, dan dilengkapi dengan petunjuk-petunjuk yang jelas sehingga dapat diberikan/diawali oleh orang lain.

5) Ekonomis

Sebuah tes dapat dikatakan ekonomis apabila tes tersebut dalam pelaksanaannya tidak membutuhkan biaya yang besar, tenaga yang banyak, dan waktu yang digunakan relatif cepat atau tidak memakan waktu yang lama.

5. Analisis Butir Soal

Kegiatan menganalisis butir soal merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan pendidik sebagai upaya untuk meningkatkan mutu dan kualitas soal yang telah dibuat. Farida (2017: 154) Analisis butir soal adalah pengkajian pertanyaan-pertanyaan dalam suatu perangkat tes agar diperoleh perangkat penilaian yang memiliki kualitas yang memadai. Daryanto (2012:177) analisis soal adalah suatu prosedur yang sistematis, yang akan memberikan informasi-informasi yang sangat khusus terhadap butir tes yang akan kita susun. Hamalik (1989: 156) Analisa item merupakan usaha dalam rangka evaluasi tes guna memperoleh tes-tes yang

berkualitas memadai, yang memenuhi kriteria relevansi. Dalam analisis butir soal terdapat 3 prosedur yang harus dilakukan diantaranya analisis tingkat kesukaran, daya pembeda dan yang terakhir distraktor atau pengecoh.

Menganalisis tingkat kesukaran suatu butir soal artinya mengkaji butir soal dalam tes dari segi kesulitannya, sehingga dapat diperoleh informasi mana butir soal yang termasuk mudah, sedang dan sukar. Sedangkan menganalisis daya pembeda artinya mengkaji butir soal tes dari segi kesanggupan tes tersebut dalam membedakan siswa yang termasuk kategori rendah ataukah tinggi prestasinya, sedangkan efektivitas alternatif jawaban berfungsi sebagai pengecoh dan apakah seluruh alternatif jawaban berfungsi sebagai mana mestinya sebagai pengecoh.

a. Tingkat Kesukaran

Tingkat kesukaran soal adalah peluang untuk menjawab benar suatu soal pada tingkat kemampuan tertentu yang dinyatakan dalam bentuk indeks (Ratnawulan dan Rusdiana, 2015: 163). Kunandar (2014: 240) tingkat kesukaran soal adalah proporsi jumlah peserta tes yang menjawab benar, yaitu perbandingan jumlah peserta tes yang menjawab benar dengan jumlah peserta tes seluruhnya. Widoyoko (2018: 175) Taraf kesukaran butir tes adalah proporsi peserta tes menjawab dengan benar terhadap suatu butir tes. Sedangkan angka yang menunjukkan sulit atau mudahnya suatu butir tes dinamakan dengan indeks kesulitan yang dilambangkan dengan p (*proportion correct*). Semakin besar nilai p berarti semakin besar proporsi peserta tes yang menjawab benar terhadap suatu butir tes, semakin rendah tingkat kesulitan butir tes itu, yang berarti butir tes itu makin mudah. Sebaliknya semakin kecil nilai p berarti semakin kecil proporsi peserta tes

menjawab dengan benar suatu butir tes, makin tinggi tingkat kesulitan butir tes itu, yang berarti butir tes itu semakin sulit. Analisis taraf kesukaran soal bertujuan untuk dapat membedakan apakah soal yang dianalisis termasuk dalam kategori mudah, sedang atau sukar.

b. Daya Pembeda

Daya pembeda soal adalah kemampuan suatu soal untuk membedakan antara siswa yang pandai (berkemampuan tinggi) dengan siswa yang bodoh (berkemampuan rendah) Arikunto (2012: 226). Daryanto (2012: 182) mengemukakan bahwasanya daya pembeda soal adalah kemampuan suatu soal untuk membedakan antara siswa yang pandai (berkemampuan tinggi) dengan siswa yang bodoh (berkemampuan rendah). Ratnawulan dan Rusdiana (2015: 167) daya pembeda soal adalah kemampuan suatu butir soal dapat membedakan antara siswa yang telah menguasai materi yang ditanyakan dan siswa yang tidak/kurang/belum menguasai materi yang ditanyakan. Kunandar (2014: 240) tingkat daya beda soal adalah kemampuan suatu soal untuk membedakan antara peserta didik yang sudah menguasai materi dan peserta didik yang belum menguasai materi (kompetensi).

Indeks daya pembeda setiap butir soal dinyatakan dalam bentuk proporsi. Semakin tinggi indeks daya pembeda soal berarti semakin mampu soal tersebut membedakan siswa yang paham dan belum paham akan materi yang diajarkan. Indeks daya pembeda berkisar antara -1,00 sampai dengan +1,00.

c. Pengecoh

Sebuah distraktor (pengecoh) dapat dikatakan berfungsi dengan baik apabila distraktor tersebut mempunyai daya tarik yang besar bagi pengikut-

pengikut tes yang kurang memahami konsep atau kurang menguasai bahan Arikunto (2012: 233). Sebaliknya pengecoh yang tidak dipilih sama sekali berarti pengecoh tersebut jelek. Suatu distraktor dapat dikatakan berfungsi dengan baik apabila dipilih minimal oleh 5% pengikut tes. Soal pilihan berganda dilengkapi dengan beberapa alternatif jawaban, yang disebut dengan *option* (opsi). Opsi berkisar antara 3 sampai 5 buah. Berdasarkan opsi tersebut terdapat salah satu kunci jawaban salah/*distractor*.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Duriyatun Nasikhah dengan judul “Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas IV Tentang Keselamatan Dalam Pembelajaran Penjasorkes Di Sd Negeri Palbapang Baru Bantul”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV tentang keselamatan dalam pembelajaran penjasorkes di SD Negeri Palbapang Baru Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, instrumen berupa tes pilihan ganda. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IV SD Negeri Palbapang Baru Bantul yang berjumlah 65 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV tentang keselamatan dalam pembelajaran penjasorkes berada pada kategori “sangat rendah” 1,54%, “rendah” 21,54%, “cukup” 52,31%, “tinggi” 21,54%, dan “sangat tinggi” 3,08%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Nanda Gestawan Setyadi dengan judul “Tingkat Pengetahuan Peserta didik Kelas V Di Sekolah Dasar Negeri Ngleri 1 Gunungkidul Tentang Peraturan Permainan Futsal”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan pengetahuan peserta didik terhadap peraturan permainan futsal secara teori masih kurang. Penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ngleri 1 Gunungkidul tentang peraturan permainan futsal. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ngleri 1 Gunungkidul yang berjumlah 32 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang dituangkan dalam bentuk persentase. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas V di Sekolah Dasar Negeri Ngleri 1 Gunungkidul tentang peraturan permainan futsal berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0% (0 peserta didik), kategori “rendah” sebesar 37,5% (12 peserta didik), kategori “cukup” sebesar 56,25% (18 peserta didik), kategori “tinggi” sebesar 6,25% (2 peserta didik), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 0% (0 peserta didik).

C. Kerangka Berpikir

Terkait dengan tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl*, peserta didik kelas IV harus mampu memahami gerak dasar satu gaya renang kemudian dapat mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang, dimana gaya tersebut adalah gaya *crawl*. Sebelum masuk

ke gaya renang yang sesungguhnya, peserta didik perlu memahami gerak dasar renang gaya *crawl*, di antaranya meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan pernafasan. Hal tersebut dilakukan secara bertahap dan saling berkaitan. Tujuannya peserta didik mampu memahami dengan baik gerak dasar renang gaya *crawl* untuk kemudian mempraktikkan di kolam renang. Dengan mengikuti arahan yang diberikan guru, peserta didik dapat melaksanakan renang dengan baik, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai.

Penelitian ini untuk mengungkapkan tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* apakah baik atau tidak, dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa tes tertulis pilihan berganda (*multiple choice*).

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Sukmadinata (2012: 72) menyatakan penelitian deskriptif ditujukan untuk bisa mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik yang bersifat alamiah maupun rekayasa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes pilihan ganda.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SD N Punukan yang beralamat di Jl. Kokap No.KM. 1, Kopat, Beji, Wates, Kulonprogo. Waktu penelitian dilaksanakan pada hari selasa tanggal 4 Februari 2020.

C. Populasi Penelitian dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas IV yang berjumlah 24 peserta didik. Keseluruhan populasi dijadikan sampel sehingga teknik yang digunakan adalah *total sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl*. Definisi operasionalnya adalah pengetahuan peserta didik kelas IV terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* yang meliputi gerakan meluncur,

gerakan kaki, gerakan lengan dan pengambilan nafas. Pengetahuan tersebut dapat diartikan sebagai kemampuan siswa untuk mengetahui, memahami dan mempraktikkan gerak dasar renang gaya *crawl*. Berdasarkan pada definisi operasional variabel, penelitian ini menggunakan soal dalam bentuk pilihan ganda.

E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1) Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini berupa tes tulis yang berbentuk pilihan ganda. Komponen instrumen sebagai alat pengumpulan data disajikan berupa kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel sebagai berikut:

Tabel.2 Kisi-kisi Instrumen Pengetahuan Gerak dasar Renang Gaya Crawl

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir
Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya Crawl	1. Mampu Mengetahui Gerakan Meluncur Renang Gaya <i>Crawl</i>	a. Menjelaskan tolakan kaki yang kuat b. Mengidentifikasi gambar gerakan meluncur telungkup c. Menjelaskan posisi badan meluncur sejajar dengan permukaan air d. Menjelaskan gerakan meluncur dengan badan rileks e. Menjelaskan posisi lengan di samping kepala	1, 2, 3, 4, 5

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir
	2. Mampu Mengetahui Gerakan Kaki Renang Gaya <i>Crawl</i>	a. Menyebutkan gerakan kaki b. Mengidentifikasi gambar gerakan kaki c. Menjelaskan gerakan kaki naik turun memukul permukaan air d. Menjelaskan ayunan kaki secara bergantian e. Menjelaskan ayunan kaki dari pangkal paha	6, 7, 8, 9, 10
	3. Mampu Mengetahui Gerakan Lengan Renang Gaya <i>Crawl</i>	a. Mengidentifikasi gambar gerakan lengan b. Menjelaskan posisi badan telungkup sejajar dengan permukaan air c. Menjelaskan gerakan lengan mengayuh di bawah permukaan air d. Menjelaskan posisi telapak lengan menghadap ke atas e. Menjelaskan ujung jari menyentuk air terlebih dahulu ketika melakukan kayuhan lengan	11, 12, 13, 14, 15, 16

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir
	4. Mampu Mengetahui Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya <i>Crawl</i>	a. Menyebutkan gerakan pengambilan nafas b. Menjelaskan posisi kepala menoleh ke samping c. Menjelaskan posisi badan telungkup di permukaan air d. Menjelaskan gerakan menolehkan kepala	17, 18, 19, 20
Jumlah			20

2) Teknik pengumpulan data

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian. Tes yang di pilih adalah tes tulis pilihan ganda (*multiple choice*).

F. Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen penelitian dilaksanakan di SD N 2 Wates Kulon Progo dengan responden sebanyak 15 peserta didik. Instrumen penelitian berupa tes tulis *multiple choice* atau pilihan berganda yang berjumlah 20 butir soal. Hasil uji coba instrumen penelitian kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis butir soal dengan bantuan program excel dan diketahui ada 4 soal yang tidak layak untuk

dijadikan sebagai instrumen. Peneliti kemudian melakukan diskusi dengan dosen ahli dan dilakukan pengkajian ulang terhadap 4 soal yang tidak layak. Pengkajian soal dilakukan dengan menggunakan rumus indeks diskriminasi. Setelah dilakukan pengkajian ulang, 4 soal tersebut dinyatakan layak untuk digunakan. Hasil analisis instrumen uji coba menunjukkan kesukaran soal ditingkat sukar 35%, sedang 25%, mudah 40%. Kemudian daya pembeda soal ditingkat jelek 70%, cukup 15%, baik 15% dan yang terakhir yaitu distraktor soal ditingkat baik 55%, kurang baik 45%.

1) Uji Validitas

Uji validitas pada penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi merujuk pada seberapa jauh tes mengukur keseluruhan kawasan pokok bahasan dan perilaku yang hendak diukur. Maknanya tes itu harus komprehensif, relevan dan tidak keluar dari batasan tujuan pengukuran. Validitas isi adalah validitas yang mempertanyakan bagaimana kesesuaian antara instrumen dengan tujuan dan deskripsi bahan yang diajarkan atau deskripsi masalah yang akan diteliti (Nurgiyantoro, dkk., 2012:339). Untuk mengetahui kesesuaian kedua hal ini, penyusunan instrumen haruslah mendasarkan diri yang sengaja disiapkan untuk tujuan itu. Dari kisi-kisi itu harus ada aspek tujuan umum, deskripsi bahan, indikator dan jumlah pertanyaan per indikator yang harus ditelaah terlebih dahulu dan dikatakan baik yang harus ditelaah menggunakan kriteria tertentu yang disesuaikan dengan kisi-kisi. Penelaah harus kompeten dengan bidang yang bersangkutan (*expert judgement*). Pada penelitian ini *expert judgement* dilakukan oleh dosen ahli materi bapak Hedi Ardiyanto H., M.Or. dan dosen ahli pengukuran bapak Danang Pujo Broto, M.Or.

2) Analisis Butir Soal

Kegiatan menganalisis butir soal merupakan suatu kegiatan yang harus dilakukan pendidik sebagai upaya untuk meningkatkan mutu dan kualitas soal yang telah di buat. Analisis butir soal dibagi menjadi 3 macam yaitu:

a. Kesukaran

Tingkat kesukaran suatu butir soal artinya mengkaji butir soal dalam tes dari segi kesulitannya, sehingga dapat diperoleh informasi mana butir soal yang termasuk mudah, sedang dan sukar. Suatu soal memiliki indeks 0,00 artinya tidak ada peserta didik yang menjawab benar dan apabila memiliki indeks 1,00 artinya peserta didik menjawab benar. Perhitungan indeks tingkat kesukaran dilakukan untuk setiap nomor soal. Pada prinsipnya, skor rata-rata yang diperoleh peserta didik pada butir soal yang bersangkutan dinamakan tingkat kesukaran butir soal.



Di dalam istilah evaluasi, indeks kesukaran ini diberi simbol P (p besar), singkatan dari kata “proporsi”. Dengan demikian maka soal dengan $P = 0,70$ lebih mudah jika dibandingkan dengan $P = 0,20$.

Suharsimi Arikunto(2012: 223) menyatakan rumus untuk menghitung taraf kesukaran soal dari suatu tes sebagai berikut:

$$P = \frac{B}{JS}$$

Keterangan:

P = Indeks kesukaran

B = Banyaknya peserta didik yang menjawab soal itu dengan betul

JS = Jumlah seluruh peserta didik peserta tes

Berikut adalah kriteria tingkat kesukaran butir:

Tabel.3 Kriteria tingkat kesukaran.

Indeks Kesukaran	Kategori Soal
0,00-0,30	Sukar
0,31-0,70	Sedang
0,71-1,00	Mudah

Sumber: Suharsimi Arikunto (2012: 225)

b. Daya pembeda

Menganalisis daya pembeda artinya mengkaji butir soal tes dari segi kesanggupan tes tersebut dalam membedakan peserta didik yang termasuk kategori rendah ataukah tinggi prestasinya. Suharsimi Arikunto (2012: 227) Mengemukakan untuk membedakan antara kelompok besar dan kecil(kurang dari 100) dan kelompok besar (lebih dari 100). Untuk kelompok kecil seluruh kelompok dibagi dua sama besar, 50% kelompok atas dan 50% kelompok bawah. Sedangkan untuk kelompok besar diambil kedua kutubnya saja, yaitu 27% skor teratas sebagai kelompok atas [JA] dan 27% skor terbawah sebagai kelompok bawah [JB].

Rumus yang digunakan untuk menentukan indeks diskriminasi adalah:

$$D \frac{B_A}{J_A} - \frac{B_B}{J_B} = P_A - P_B$$

Keterangan:

J = jumlah peserta tes.

J_A = banyaknya peserta kelompok atas.

J_B = banyaknya peserta kelompok bawah.

B_A = banyaknya peserta kelompok atas yang menjawab soal itu dengan benar.

B_B = banyaknya peserta kelompok bawah yang menjawab soal itu dengan benar.

$$P_A = \frac{B_A}{J_A}$$

P_A proporsi peserta kelompok atas yang menjawab benar
(P sebagai indeks kesukaran).

$$P_B = \frac{B_B}{J_B}$$

P_B proporsi peserta kelompok bawah yang menjawab benar.

Klasifikasi Daya Pembeda butir soal disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Klasifikasi Daya Pembeda

Daya Beda	Kategori
0,00-0,20	Jelek
0,21-0,40	Cukup
0,41-0,70	Baik
0,71-1,00	Baik Sekali
Negatif	Semuanya tidak baik, jadi semua butir soal yang mempunyai nilai D negatif sebaiknya dibuang saja

Sumber: Suharsimi Arikunto (2012: 232)

Suharsimi Arikunto (2016: 233) menegaskan bahwa nilai P yang dianjurkan oleh penulis-penulis soal adalah antara 0,30 dan 0,70 meski harus diingat bahwa soal-soal itu tidak berarti mempunyai daya pembeda yang tinggi. Maksud dari pernyataan diatas adalah butir soal yang dianjurkan untuk ditulis kembali adalah butir soal dalam kategori baik sekali atau yang memiliki indeks daya beda antara 0,30 dan 0,70.

c. Distraktor/pengecoh

Efektivitas alternatif jawaban berfungsi sebagai pengecoh dan apakah seluruh alternatif jawaban berfungsi sebagai mana mestinya sebagai pengecoh.

Tabel 5. Kalsifikasi Efektivitas Fungsi Distraktor

Jumlah Pemilih	Kategori
$\geq 5\%$	Berfungsi Baik
$< 5\%$	Berfungsi Kurang Baik

Sumber: Suharsimi Arikunto, 2012: 234

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif dengan persentase. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2007: 221). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T skor) dengan penilaian 5 kategori.

Hasil dari analisis data dikelompokkan menjadi lima kategori: sangat tinggi, tinggi, cukup, kurang, sangat kurang. Anas Sudijono, (2010: 175) penilaian dengan 5 kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Norma Penilaian

Interval	Kategori
$X > M + 1,5 \text{ SD}$	Sangat Baik
$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	Baik
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	Cukup

Interval	Kategori
$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5$	Kurang
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	Sangat Kurang

Keterangan:

X = total jawaban responden

M = mean

SD = standar deviasi

(Sumber: Anas Sudijono, 2010: 175)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Penelitian Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD N Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan Wates terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* dengan jumlah responden sebanyak 24 peserta didik. Sebelum melaksanakan penelitian yang sesungguhnya, instrumen yang telah valid diujicoba terlebih dahulu. Uji coba instrumen penelitian dilaksanakan di SD N 2 Wates dengan jumlah responden sebanyak 15 peserta didik kelas IV.

Instrumen tes berupa tes tulis multiple choice, dengan jumlah soal sebanyak 20 butir soal. Dengan nilai soal salah 0, dan soal benar 1. Data hasil tes yang berupa data mentah kemudian dianalisis dengan bantuan program *Excel*. Deskriptif statistik data hasil penelitian tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* dengan jumlah responden sebanyak 24 peserta didik dan jumlah soal sebanyak 20 butir didapat skor terendah (minimum) 2,5, skor tertinggi (maksimum) 9,5, rerata (mean) 6,5, range 7, standar deviasi (SD) 5,0. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Deskriptif Statistik

Statistik	
Skor Terendah	2,5
Skor Tertinggi	9,5
<i>Mean</i>	6,5

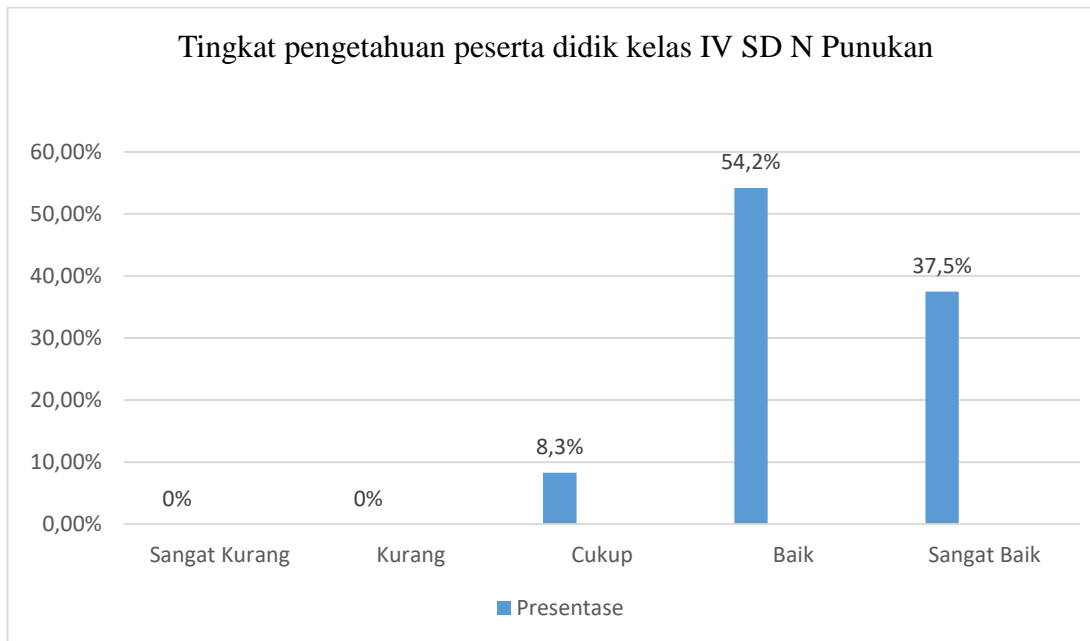
Statistik	
<i>Range</i>	7
Standar Deviasi	5,0
Jumlah Sampel	24

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya crawl disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Norma Penilaian Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD N Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$X > 14$	Sangat Baik	9	37,5%
2.	$9 < X \leq 14$	Baik	13	54,2%
3.	$4 < X \leq 9$	Cukup	2	8,3%
4.	$1 < X \leq 4$	Kurang	0	0%
5.	$X \leq 1$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah			24	100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya crawl disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang berada pada kategori “sangat kurang” 0%, kategori “kurang” 0%, kategori “cukup” 8,3% (2 peserta didik), kategori “baik” 54,2% (13 peserta didik), dan kategori “sangat baik” sebesar 37,5% (9 peserta didik). Mengacu pada nilai rata-rata (mean) yaitu 6,5, tingkat pengetahuan peserta didik kelas VI terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* masuk dalam kategori baik.

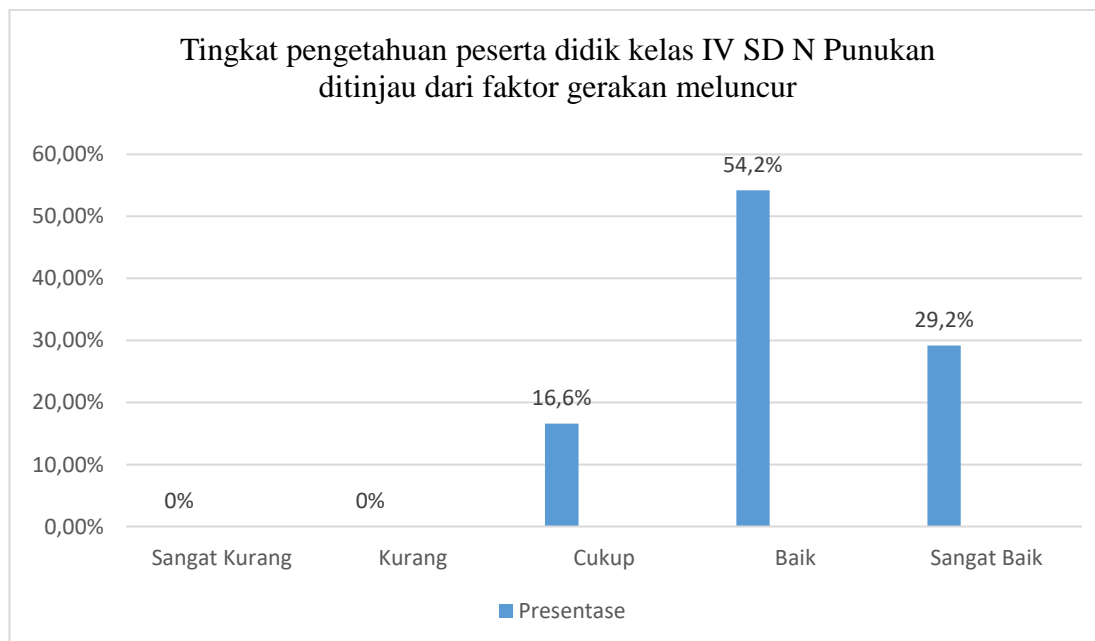
2. Hasil Penelitian Ditinjau Dari Faktor Gerakan Meluncur.

Hasil penelitian ditinjau dari faktor gerak dasar renang gaya *crawl* yaitu gerakan meluncur. Hasil tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD N Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl* Ditinjau Dari Faktor Gerakan Meluncur

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$X > 5$	Sangat Baik	7	29,2 %
2.	$4 < X \leq 5$	Baik	13	54,2 %
3.	$3 < X \leq 4$	Cukup	4	16,6 %
4.	$2 < X \leq 3$	Kurang	0	0%
5.	$X \leq 2$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah				100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* ditinjau dari faktor gerakan meluncur disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl* Ditinjau Dari Faktor Gerakan Meluncur

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* ditinjau dari faktor gerakan meluncur berada pada kategori “sangat kurang” 0%, kategori “kurang” 0%, kategori “cukup” 16,6 %, kategori “baik” 54,2%, dan kategori “sangat baik” sebesar 29,2%.

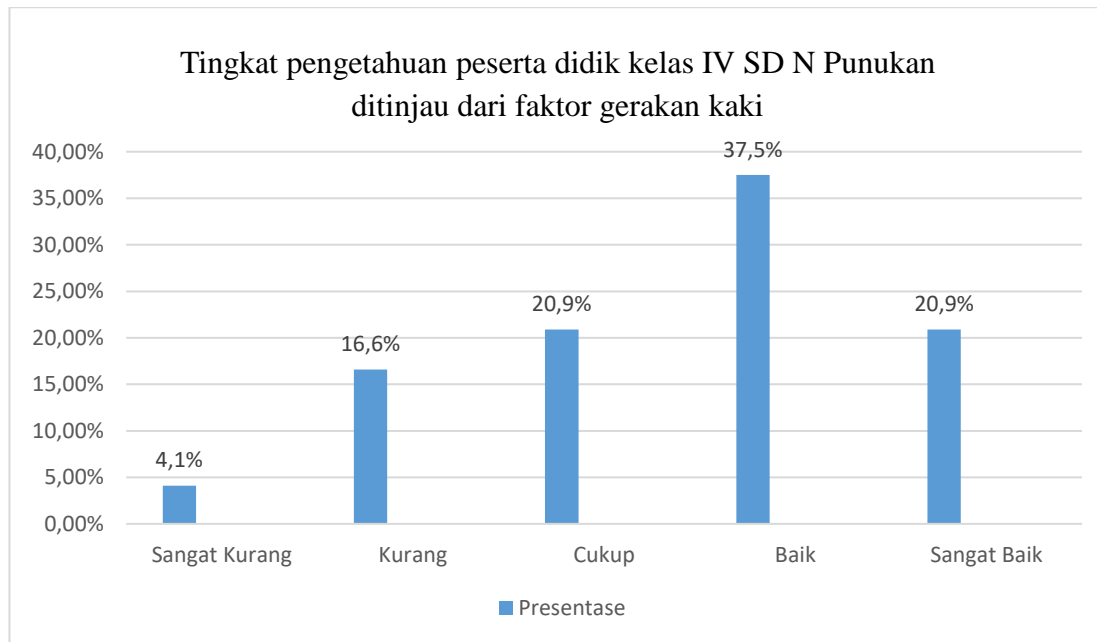
3. Hasil Penelitian Ditinjau Dari Faktor Gerakan Kaki

Hasil penelitian ditinjau dari faktor gerak dasar renang gaya *crawl* yaitu gerakan kaki. Hasil tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD N Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl* Ditinjau Dari Faktor Gerakan Kaki

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$X > 5$	Sangat Baik	5	20,9 %
2.	$4 < X \leq 5$	Baik	9	37,5 %
3.	$3 < X \leq 4$	Cukup	5	20,9 %
4.	$2 < X \leq 3$	Kurang	4	16,6%
5.	$X \leq 2$	Sangat Kurang	1	4,1%
Jumlah				100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* ditinjau dari faktor gerakan kaki disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl* Ditinjau Dari Faktor Gerakan Kaki

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* ditinjau dari faktor gerakan kaki berada pada kategori “sangat kurang” 4,1%, kategori “kurang” 16,6%, kategori “cukup” 20,9 %, kategori “baik” 37,5%, dan kategori “sangat baik” sebesar 20,9%.

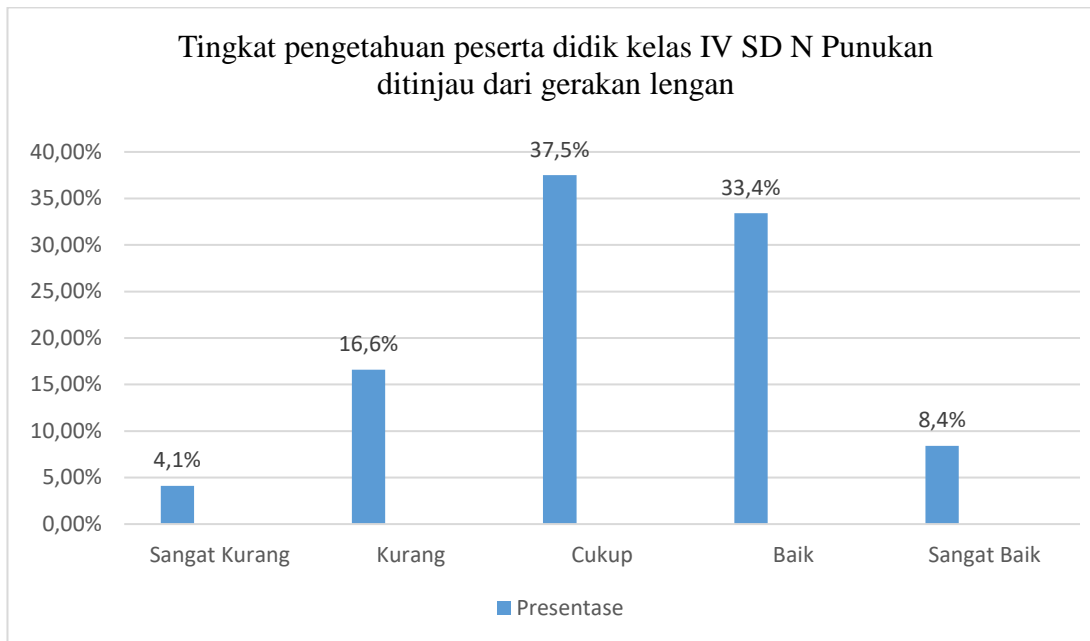
4. Hasil Penelitian Ditinjau Dari Faktor Gerakan Lengan

Hasil penelitian ditinjau dari faktor gerak dasar renang gaya *crawl* yaitu gerakan lengan. Hasil tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD N Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl* Ditinjau Dari Faktor Gerakan Lengan

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$X > 6$	Sangat Baik	2	8,4 %
2.	$4 < X \leq 6$	Baik	8	33,4 %
3.	$2 < X \leq 4$	Cukup	9	37,5 %
4.	$1 < X \leq 2$	Kurang	4	16,6 %
5.	$X \leq 1$	Sangat Kurang	1	4,1%
Jumlah				100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* ditinjau dari faktor gerakan lengan disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl* Ditinjau Dari Faktor Gerakan Lengan

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* ditinjau dari faktor gerakan lengan berada pada kategori “sangat kurang” 4,1%, kategori “kurang” 16,6%, kategori “cukup” 37,5 %, kategori “baik” 33,4%, dan kategori “sangat baik” sebesar 8,4%.

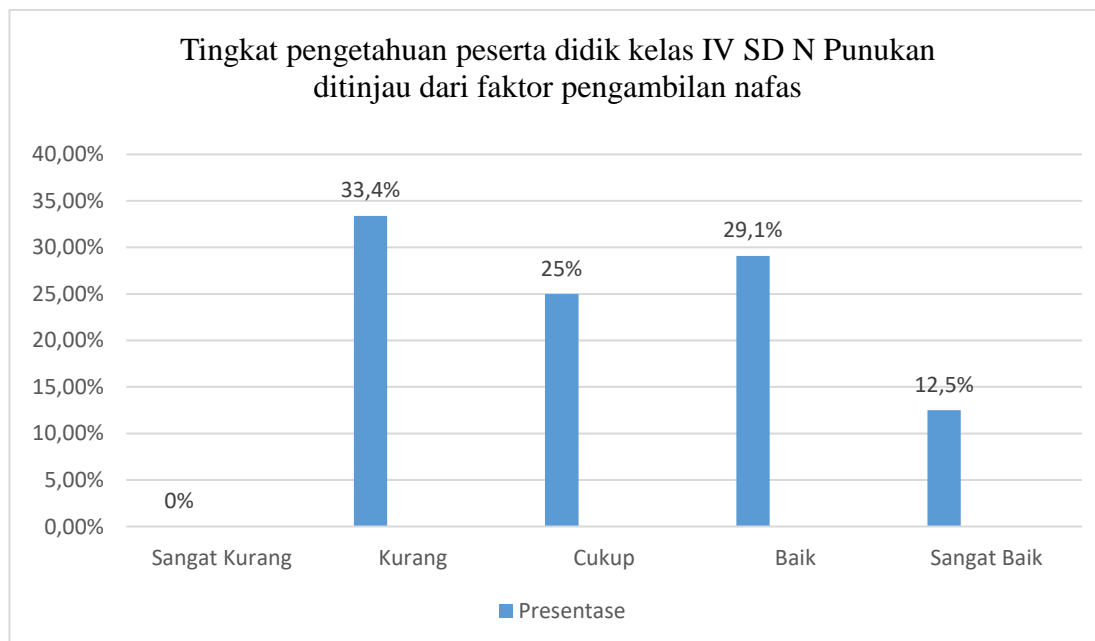
5. Hasil Penelitian Ditinjau Dari Faktor Gerakan Pengambilan Nafas

Hasil penelitian ditinjau dari faktor gerak dasar renang gaya *crawl* yaitu gerakan pengambilan nafas. Hasil tersebut disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD N Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl* Ditinjau Dari Faktor Gerakan Pengambilan Nafas

No.	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1.	$X > 4$	Sangat Baik	3	12,5 %
2.	$3 < X \leq 4$	Baik	7	29,1 %
3.	$2 < X \leq 3$	Cukup	6	25 %
4.	$1 < X \leq 2$	Kurang	8	33,4 %
5.	$X \leq 1$	Sangat Kurang	0	0%
Jumlah				100%

Berdasarkan norma penilaian pada tabel di atas, tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* ditinjau dari faktor gerakan pengambilan nafas disajikan dalam diagram batang sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl* Ditinjau Dari Faktor Gerakan Pengambilan Nafas

Berdasarkan tabel dan diagram di atas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* ditinjau dari faktor gerakan pengambilan nafas berada pada kategori “sangat kurang” 0%, kategori “kurang” 33,4%, kategori “cukup” 25 %, kategori “baik” 29,1%, dan kategori “sangat baik” sebesar 12,5%.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* yang diungkapkan dalam tes tertulis berupa pilihan ganda (*multiple choice*) dengan jumlah soal sebanyak 20 butir. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* berada pada kategori baik. Secara rinci kategori “sangat baik” memiliki presentase 37,5% (13 peserta didik), diikuti kategori “baik” sebesar 54,2% (9 peserta didik), kategori “cukup” sebesar 8,3%(2 peserta didik), kategori “kurang” 0%, dan kategori “sangat kurang” 0%. Apabila ditinjau dari faktor gerak dasar renang gaya *crawl*, yang paling dominan adalah gerakan meluncur dengan perentase “baik” sebesar 54,2%.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

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

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

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa, tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* berada pada kategori “sangat baik” 37,5%, “baik” 54,2%, “cukup” 8,3%, “kurang” 0%, “sangat kurang” 0%. Mengacu pada nilai rata-rata dan persentase tertinggi hasil penelitian, tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan berada pada kategori “baik”.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Implikasi pada penelitian ini adalah penyajian beberapa soal yang berkaitan dengan materi 4 gerak dasar renang yang kurang padat dalam tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar materi tersebut lebih membantu dalam meningkatkan tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl*.

C. Saran

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

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi pada pengetahuan siswa kelas IV SD N Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl*.

2. Lebih melakukan pengawasan pada saat pengambilan data agar data yang dihasilkan lebih objektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid. (2012). *Belajar dan pembelajaran agama islam*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Anas Sudijono. 2012. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali press.
- Andi Prastowo. (2015). *Menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) Tematik Terpadu Implementasi Kurikulum 2013 Untuk SD/MI*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Daryanto. (2012). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- David G. Thomas. (2000). *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT. Raya Grafito Persada.
- Depdikbud. (2003). Undang-Undang RI Nomor 20. Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. (2005). Undang-Undang RI. No. 14 tentang Guru dan Dosen.
- Duriyatun Nasikhah. (2017). *Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV Tentang Keselamatan Dalam Pembelajaran Penjasorkes di SD Negeri Palbapang Baru Bantul*. Skripsi. Yogyakarta: UNY.
- Hamalik, Oemar. (2013). *Kurikulum Dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hambali. (2006). *Hakikat Pembelajaran Gerak Dasar Renang*. Diambil dari: <http://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikatpendidikanjasmani/renang/>. Diakses pada tanggal 12 Januari 2013.
- Ida Farida. (2017). *Evaluasi Pembelajaran Berdasarkan Kurikulum Nasional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Kunandar. 2014. *Penilaian Autentik (Penilaian Hasil Belajar Peserta Didik Berdasarkan Kurikulum 2013)*. Jakarta: Rajawali Press.
- Kurniawan Sri Hartanto. (2005). *Minat Olahraga Renang Siswa-siswi SMP PGRI 5 Mijen Semarang*. Skripsi. Semarang: UNNES.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta: Erlangga.

- Ngatman. (2017). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jawa Tengah: CV Sarnu Untung.
- Oemar Hamalik. 1989. *Teknik Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan*. Bandung: Mandar Maju.
- Poerwadarminto. (2002). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Ratnawulan dan Rusdiana. 2015. *Evaluasi Pembelajaran*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sadulloh, U. (2011). *Pedagogik (Ilmu Mendidik)*. Bandung: Alfabeta.
- Siswoyo, D. dkk. (2011). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Subagyo. 2018. *Belajar Berenang Bagi Pemula*. Yogyakarta: LPPMP UNY.
- Subali, B. (2016). *Pengembangan Tes Beserta Penyelidikan Validitas dan Reliabilitas Secara Empiris*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugihartono. (2012). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2012). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suparman, Atwi. (2013). *Desain Instruksional Modern: Panduan Para Pengajar Dan Inovator Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Suryabrata, S. (2013). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rajawali Press.
- Syamsu Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tatang, dkk. (2011). *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta. UNY Press.
- Widoyoko Eko Putro. (2017). *Evaluasi Program Pembelajaran Panduan Praktis bagi Pendidik dan calon Pendidik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pembimbing Proposal TAS



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

Nomor : 4.b/PGSD Penjas/I/2020
Lamp : 1 Bendel
Hal : Pembimbing Proposal TAS

Kepada Yth : **Nur Sita Utami, M.Or.**
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

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

Nama : Darojatun Joko Semedi
NIM : 16604221043
Judul Skripsi : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD N Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*.

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

Atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 7 Januari 2020
Koord. Prodi PGSD Penjas.









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

Tembuan :
1. Prodi
2. Ybs


Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS

**KARTU BIMBINGAN
TUGAS AKHIR SKRIPSI/BUKAN SKRIPSI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**


Nama Mahasiswa : DAROJATUN JOKO SEMEDI
NIM : 16604221093
Program Studi : PGSD Penjas
Jurusan : PDR
Pembimbing : Nur Sita Utami, M.Or.

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda tangan Dosen Pembimbing
1.	11/11/19	Konsultasi judul skripsi	
2.	28/11/19	Bab I, II, III, latar belakang	
3.	9/12/19	Bab III, Instrumen	
4.	17/12/19	Instrumen penelitian	
5.	2/1/20	Instrumen penelitian	
6.	30/1/20	Konsultasi Data uji coba Instrumen	
7.	17/2/20	Bab IV, V	
8.	21/2/20	Bab I, II, III, IV, V, Mayu sidang	

Mengetahui
Kaprod PGSD Penjas.


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

Lampiran 3. Surat Keterangan Penelitian Pemda DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
Kepatihan Dariurejan Yogyakarta Telepon (0274) 562811 Faximili (0274) 588613
Website : jogjaprovo.go.id Email : santel@jogjaprovo.go.id Kode Pos 55213


Yogyakarta, 19 Februari 2019
Kepada Yth. :
1. Kepala Instansi Vertikal se-DIY
2. Kepala Dinas/Badan/Kantor di lingkup DIY
3. Bupati/Walikota se-DIY
4. Rektor PTN/PTS se-DIY
Di Tempat


SURAT EDARAN
NOMOR: 070/012.18
TENTANG
PENERBITAN SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Berdasarkan Peraturan Menteri Dalam Negeri No.3 Tahun 2018 Tentang Penerbitan Surat Keterangan Penelitian maka disampaikan hal-hal sebagai berikut :

1. Bahwa untuk tertib administrasi dan pengendalian pelaksanaan penelitian dalam rangka kewaspadaan dini perlu dikeluarkan Surat Keterangan Penelitian (SKP) sehingga produk yang dikeluarkan bukan Surat Rekomendasi Penelitian melainkan Surat Keterangan Penelitian;
2. Penelitian yang dilakukan dalam rangka tugas akhir pendidikan/sekolah dari tempat pendidikan/sekolah di dalam negeri dan penelitian yang dilakukan instansi pemerintah yang sumber pendanaan penelitiannya bersumber dari Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara/Anggaran Pendapatan dan Belanja Daerah tidak perlu menggunakan Surat Keterangan Penelitian.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu/Saudara berkenan memperbanyak dan mensosialisasikan kepada pejabat dan pegawai di lingkungan kerja Bapak/Ibu/Saudara serta membantu menyebarkan kepada masyarakat umum. Atas perhatiannya, kami ucapkan terimakasih.

Ditetapkan di Yogyakarta
Pada tanggal
a.n. GUBERNUR
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIS DAERAH

Gatot Septadi
NIP. 195909021988031003



Lampiran 4. Surat Pengantar Validasi

SURAT PENGANTAR VALIDASI

Kepada Yth,
Hedi A, Hermawan M.Or
Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY

Dengan hormat,

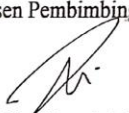
Yang bertanda tangan di bawah ini selaku dosen pembimbing dari mahasiswa :

Nama : Darojatun Joko Semedi
Nim : 16604221043
Program Studi : PGSD Penjas

Memohon kesediaan bapak sebagai expert judgment dalam mempertimbangkan dan menilai validasi isi pada instrument penelitian skripsi yang berjudul "Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kleas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*".

Demikian surat pengantar ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana semestinya. Atas perhatian dan bantuan yang diberikan saya mengucapkan terimakasih.

Mengetahui,
Dosen Pembimbing


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

Yogyakarta, 6 Januari 2019

Peneliti


Darojatun Joko Semedi
NIM. 16604221043

Lampiran 5. Surat Keterangan Expert Judgment Materi

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama : Darojatun Joko Semedi

NIM : 16604221043

Program Studi : PGSD Penjas

Benar telah membuat instrumen tes yang disusun untuk penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir dengan judul "Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kleas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*".

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat keterangan ini dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 6 Januari 2020



Hedi A, Hermawan, M.Or

NIP: 19770218 200801 1 002

Lampiran 6. Surat Expert Judgement Pengukuran

SURAT KETERANGAN EXPERT JUDGMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini menerangkan bahwa:

Nama : Darajatun Joko Semedi

NIM : 16604221043

Program Studi : PGSD Penjas

Benar telah membuat instrumen tes yang disusun untuk penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir dengan judul "Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV SD N Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*".

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat keterangan ini dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Februari 2020



Danang Pujo Broto, S.Pd.Jas., M.Or.

NIP: 19880216 201404 1 001

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian SD N Punukan



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**

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

Nomor : 58/UN34.16/PP.01/2020

22 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth. **SD N Punukan**

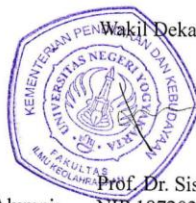
(Jl. Kokap No.KM. 1, Kopat, Beji, Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa
Yogyakarta 55611)

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

Nama	: Darajatun Joko Semedi
NIM	: 16604221043
Program Studi	: Pgsd Penjas - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Penelitian/ Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV SD N Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya Crawl
Waktu Penelitian	: Kamis - Jumat, 30 - 31 Januari 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,

Tembusan :

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

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

Lampiran 8. Surat Izin Uji Coba Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

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

Nomor : 57/UN34.16/PP.01/2020

22 Januari 2020

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

Yth . SD N 2 Wates

(Jl. Tamtama, Terbah, Wates, Kulon Progo, 55611, Terbah, Wates, Kabupaten Kulon Progo, Daerah Istimewa Yogyakarta 55651)

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

Nama	: Darojatun Joko Semedi
NIM	: 16604221043
Program Studi	: Pgsd Penjas - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: Penelitian/ Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas IV SD N Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya Crawl
Waktu Penelitian	: Selasa - Rabu, 28 - 29 Januari 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 9. Surat Keterangan Peneitian SD N Punukan



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAHA
SD NEGERI PUNUKAN
KECAMATAN WATES**

Alamat: Jl. Kokap No.KM. 1, Kopat, Beji, Wates, Kulonprogo, DIY 55611/ 0274 773984

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor: 26 SD/1/2020

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Darojatun Joko Semedi
NIM : 16604221043
Fakultas/Jurusan : Fakultas Ilmu Keolahragaan/PGSD Penjas
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Adalah benar telah melakukan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsinya yang berjudul:

“Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*” di Sekolah Dasar Negeri Punukan Wates Kulon Progo pada tanggal 4 Februari 2020.



Wates, 17 Februari 2020

Guru PJOK

(Sumirah, S.Pd. Jas.)
NIP. 19660503 198804 2 001

Lampiran 10. Surat Keterangan Uji Coba Penelitian SD N 2 Wates



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAHRAGA
SD NEGERI 2 WATES
KECAMATAN WATES

Alamat: Jl. Tamtama, Terbah, Wates, Kulon Progo, Kode Pos: 55611, Telepon: 0274774769

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor: 421.2/SD.02/II/2020

Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Darojatun Joko Semedi
NIM : 16604221043
Fakultas/Jurusan : Fakultas Ilmu Keolahragaan/PGSD Penjas
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Adalah benar telah melakukan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsinya yang berjudul:

“Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*” di Sekolah Dasar Negeri 2 Wates Kulon Progo pada tanggal 28 Januari 2020.



Wates, 3 Februari 2020

Guru PJOK

(Agnes Kristini, S.Pd. Jas.)
NIP. 19690902 200012 2 002

Lampiran 11. Instrumen Penelitian

B = 19
S = 1 (9,5)

Lembar Soal Instrumen Penelitian

A. Identitas Responden

Nama : Affeah R.
Kelas : 4
Sekolah : SDN Puhukan

B. Petunjuk Umum

1. Berdoa sebelum mengerjakan!
2. Bacalah soal dengan teliti!
3. Soal berjumlah 20 butir soal pilihan ganda
4. Pilihlah satu jawaban yang benar dengan memberi tanda silang (X) pada huruf a, b, c, atau d pada lembar jawab yang tersedia

SELAMAT MENGERJAKAN

1. Jelaskan tolakan kaki pada gerakan awal meluncur...
 - a. Tolakan kaki secara lemah
 - b. Tolakan kaki secara pelan
 - c. Tolakan kaki secara sedang
 - ☒ d. Tolakan kaki secara kuat
2. Identifikasi gambar di bawah ini, gambar gerakan meluncur telungkup yang benar adalah...

☒



b.



c.



d.



3. Jelaskan posisi badan yang benar ketika melakukan gerakan meluncur...
 - a. Berada di bawah air
 - ☒ b. Berada tepat di permukaan air
 - c. Berada di dasar kolam
 - d. Berada di tepi kolam
4. Jelaskan salah satu kunci gerakan meluncur di bawah ini...
 - ☒ a. Badan rileks
 - b. Posisi badan dibawah air
 - c. Ambil nafas pendek
 - d. Tangan tenggelam
5. Jelaskan posisi lengan yang benar ketika sedang melakukan gerakan meluncur...
 - a. Berada di belakang kepala
 - ☒ b. Berada di samping kepala menyentuh kuping
 - c. Berada di depan kepala
 - d. Berada di bawah kepala
6. Sebutkan gerakan lanjutan setelah gerakan meluncur...
 - a. Gerakan memutar badan
 - b. Pengambilan nafas
 - c. Gerakan menyelam
 - ☒ d. Gerakan kaki

7. Identifikasi gambar dibawah ini. Gambar gerakan kaki renang gaya *crawl* yang benar adalah...

~~a.~~



b.



c.



d.



8. Jelaskan bentuk gerakan kaki pada renang gaya *crawl*...
- a. Memutar permukaan air
 - ~~b.~~ Naik turun memukul permukaan air
 - c. Mendorong permukaan air
 - d. Menekan permukaan air

9. Jelaskan ayunan kaki renang gaya *crawl* yang benar...

- ☒ a. Gerakan secara bergantian
- b. Gerakan secara bersama-sama
- c. Gerakan kaki kanan saja
- d. Gerakan kaki kiri saja

☒ 10. Jelaskan salah satu kunci gerakan kaki renang gaya *crawl*...

- a. Lutut agak membengkok
- b. Pergelangan kaki lurus
- c. Ayunan kaki dari pangkal paha
- ☒ d. Ayunan kaki secara cepat

11. Identifikasi gambar di bawah ini. Gambar gerakan lengan renang gaya *crawl* yang benar adalah...

☒ a.



b.



c.



d.



12. Jelaskan posisi badan yang benar ketika melakukan renang gaya *crawl*...
- a. Posisi badan miring di permukaan air
 - ☒ b. Posisi badan telungkup sejajar dengan permukaan air
 - c. Posisi badan telentang di permukaan air
 - d. Posisi badan berdiri di permukaan air
13. Jelaskan gerakan lengan yang benar ketika melakukan renang gaya *crawl*...
- ☒ a. Mengayuh di bawah permukaan air
 - b. Menepuk-nepuk permukaan air
 - c. Menekan air ke bawah
 - d. Mendorong air ke atas
14. Jelaskan posisi telapak tangan yang benar ketika kayuhan lengan terakhir renang gaya *crawl*...
- a. Menghadap ke bawah
 - b. Menghadap ke samping
 - c. Menghadap ke depan
 - ☒ d. Menghadap ke atas
15. Jelaskan bagian lengan yang menyentuh air terlebih dahulu ketika melakukan kayuhan lengan renang gaya *crawl*...
- ☒ a. Ujung jari
 - b. Siku
 - c. Telapak lengan
 - d. Lengan
16. Jelaskan salah satu kunci gerakan lengan renang gaya *crawl*...
- a. Kayuhan air ke samping
 - ☒ b. Telapak tangan menyentuh air terlebih dahulu
 - c. Mengayuh lengan secara bersamaan
 - d. Pergelangan tangan lemas
17. Sebutkan tahap terakhir gerak dasar renang gaya *crawl* setelah gerakan lengan...
- a. Gerakan meluncur
 - ☒ b. Pengambilan nafas
 - c. Gerakan Kaki
 - d. Gerakan menyelam
18. Jelaskan posisi kepala yang benar saat melakukan gerakan pengambilan nafas...
- a. Ke arah bawah
 - b. Ke arah depan
 - ☒ c. Menoleh ke samping
 - d. Ke arah atas

19. Jelaskan posisi badan yang benar ketika melakukan pengambilan nafas...

- a. Posisi telentang di permukaan air
- ☒ b. Posisi telungkup di permukaan air
- c. Posisi miring di permukaan air
- d. Posisi menyelam di dalam air

20. Jelaskan salah satu kunci gerakan pada saat pengambilan nafas...

- a. Mengangkat kepala
- b. Posisi tubuh miring
- ☒ c. Menolehkan kepala
- d. Lengan menekan air ke bawah

Lampiran 12. Data Mentah Uji Coba Penelitian

	Uji coba instrumen																						
No.	Peserta	Nomor soal																				Total Skor	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
1	Hafidah Difani	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	14	
2	Dyofen	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	14	
3	Nadin	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	11	
4	Ruydiastuti	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	12	
5	Frida	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	8	
6	Rafika	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	9	
7	Ananda	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	10	
8	Dini	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	10	
9	Galuh	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	10	
10	Afrilia	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	9	
11	Athaya	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	9	
12	Joe	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	13	
13	Enggar	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	
14	Gema	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13	
15	Harum	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	12	

Lampiran 13. Data Analisis Tingkat Kesukaran

Analisis tingkat kesukaran																						
No.	Peserta	Nomor soal																				Total Skor
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	Dyofen	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	14
2	Hafidah Difani	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	14
3	Gema	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	14
4	Enggar	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	13
5	Joe	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	14
6	Harum	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	13
7	Ruydiastuti	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	13
8	Nadin	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	11
9	Galuh	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	10
10	Ananda	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	10
11	Dini	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	10
12	Afrilia	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	9
13	Athaya	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	9
14	Rafika	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	9
15	Frida	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	8
jawaban benar		13	9	8	13	0	13	14	8	14	12	14	13	10	3	7	0	15	0	0	5	
jumlah peserta		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
kesukaran		0.86	0.6	0.53	0.86	0	0.86	0.93	0.53	0.93	0.8	0.93	0.86	0.66	0.13	0.26	0	1	0	0	0.33	
Keterangan:		0,00-0,30 (sukar)																				
		0,31-0,70 (sedang)																				
		0,71-1,00 (mudah)																				

Lampiran 14. Data Analisis Daya Beda

No.	PA	No.	PB	No.	Daya Beda	Kategori	BB = banyaknya peserta kelompok bawah yang menjawab soal itu dengan benar									
1	0.8	1	0.8	1	0	jelek	BA = banyaknya peserta kelompok atas yang menjawab soal itu dengan benar									
2	0.7	2	0.4	2	0.3	cukup	JA = banyaknya peserta kelompok atas									
3	0.8	3	0.1	3	0.7	baik	JB = banyaknya peserta kelompok bawah									
4	1	4	0.7	4	0.3	cukup										
5	0	5	0	5	0	jelek	PA = BA:JA = proporsi peserta kelompok atas yang menjawab benar (P sebagai indeks kesukaran)									
6	0.8	6	0.8	6	0	jelek	PB = BB:JB = proporsi peserta kelompok bawah yang menjawab benar									
7	1	7	0.8	7	0.2	jelek	Daya Beda = PA-PB									
8	0.8	8	0.1	8	0.7	baik										
9	1	9	0.8	9	0.2	jelek										
10	0.8	10	0.7	10	0.1	jelek										
11	1	11	0.8	11	0.2	jelek										
12	0.8	12	0.8	12	0	jelek										
13	0.8	13	0.4	13	0.4	cukup										
14	0.2	14	0.1	14	0.1	jelek										
15	0.5	15	0.4	15	0.1	jelek										
16	0	16	0	16	0	jelek										
17	1	17	1	17	0	jelek										
18	0	18	0	18	0	jelek										
19	0	19	0	19	0	jelek										
20	0.6	20	0	20	0.6	baik										

Lampiran 15. Data Anlisis Distraktor

[illegible]

Lampiran 16. Data Hasil Tes Penelitian

Data Hasil Tes Kelas IV										
No.	Nama	X_i	X_i^2	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	Mean = 6,5		
1	Diqi	2,5	6,25	3	1	0	1	Range = 7		
2	Afifah R	9,5	90,25	5	4	6	4	Standar Deviasi = 5,0		
3	Satria	4,5	20,25	3	2	2	1			
4	Aurel	9	81	5	4	5	4			
5	Ahmad Faqih	5	25	4	2	3	1	Mean F1 = 4,1		
6	Azzahra	9	81	5	4	5	4	SD = 0,6		
7	Kinanti	5	25	3	2	3	2			
8	Fateh A	8,5	72,25	4	4	6	3	Mean F2 = 3,5		
9	Keyla	5,5	30,25	3	2	3	3	SD = 1,1		
10	Ahmad R	8	64	5	4	4	3			
11	Keysa	5,5	30,25	5	3	2	1	Mean F3 = 3,1		
12	Tsabit	8	64	5	4	4	3	SD = 1,6		
13	Apri Tri	5,5	30,25	4	4	1	2			
14	Rifa'i	8	64	4	5	5	2	Mean F4 = 2,2		
15	Rasya	5,5	30,25	4	4	1	2	SD = 1,0		
16	Gustian	7,5	56,25	4	4	4	3			
17	Revan	5,5	30,25	4	3	3	1			
18	Ibnu	7,5	56,25	4	3	5	3			
19	Candra	6	36	4	5	1	2			
20	Elfira	7	49	5	5	3	1			
21	Oktavia	6	36	4	5	2	1			
22	Dian	6	36	4	3	4	1			
23	Ellen	6	36	4	3	3	2			
24	Ardan	6,5	42,25	4	5	1	3			
Jumlah		157	1092	99	85	76	53			
Keterangan:		Xi = Nilai								

Lampiran 17. RPP Renang

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

- A. Identitas sekolah** : SD N Punukan
- B. Identitas mata pelajaran** : PJOK
- C. Kelas/Semester** : IV / I
- D. Materi pokok** : Teknik pernapasan renang gaya *crawl*
- E. Alokasi waktu** : 4 x 35 Menit

F. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa mempunyai sikap kedisiplinan dan keberanian dalam proses pembelajaran dan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Siswa memahami tentang teknik pernapasan pada renang gaya *crawl*.
3. Siswa mampu melakukan teknik pernapasan pada renang gaya *crawl*.

G. Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
3.8 Memahami gerak dasar satu gaya renang	Siswa mampu menjelaskan: 3.8.1. Teknik pernapasan renang gaya <i>crawl</i>
4.8 Mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang	Siswa mampu menjelaskan: 4.8.1. Teknik pernapasan renang gaya <i>crawl</i>

H. Materi pembelajaran

1. Reguler : Materi yang terdapat pada indikator
2. Pengayaan : Materi untuk anak yang di atas rata-rata atau memiliki kemampuan lebih untuk memberikan pengetahuan yang dia miliki kepada anak-anak yang di bawah rata-rata (meningkatkan sikap dan pengetahuan)
3. Remedial : materi untuk anak-anak yang di bawah rata-rata yaitu mengulang kembali materi reguler dengan dibimbing oleh temannya dengan metode tutor sebaya.

I. Metode Pembelajaran


Pendekatan pembelajaran : *Scientific* (pendekatan saintifik)

Model pembelajaran : *discovery learning*

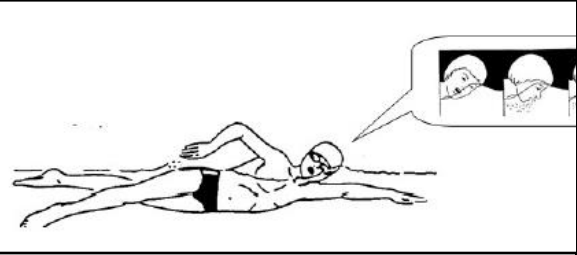

J. Media pembelajaran : Gambar gerakan teknik pernapasan renang gaya *crawl*.

K. Langkah-langkah pembelajaran

KEGIATAN	DISKRIPSI	WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">- Guru memberikan instruksi kepada siswa untuk membentuk posisi setengah lingkaran di tepi kolam, kemudian ketua kelas memimpin untuk berdo'a.- Guru mengecek kehadiran peserta didik, dan menanyakan kabar peserta didik- Guru memberikan motivasi untuk meningkatkan semangat siswa untuk melakukan aktivitas pembelajaran.- Guru melakukan apersepsi yaitu melihat kemampuan siswa terhadap materi yang akan diberikan untuk mengetahui kemampuan awal siswa dengan cara menanyakan kepada siswa tentang teknik pernapasan renang gaya <i>crawl</i>.- Guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan dengan berjalan mengelilingi kolam bagian tepi sambil bernyanyi naik kereta api, kemudian guru menyebut dengan suara keras "bentuk kelompok 5", "bentuk kelompok 3", siswa membentuk	30 menit

	<p>kelompok sesuai suara dari guru, siswa yang tidak mendapat kelompok dihukum untuk menyanyi.</p>  <p>Gambar Pemanasan umum</p>	
Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Pada awal kegiatan inti, guru memberikan motivasi atau rangsangan agar dapat memusatkan perhatian pada topik dengan cara menunjukkan gambar. Jika peserta didik kurang aktif bertanya, guru memancing peserta didik untuk bertanya. • Guru mengajak siswa di darat (di tepi kolam) untuk melakukan cara bernapas dalam air yaitu mengambil napas lewat mulut dengan cepat dan di keluarkannya juga lewat mulut. • Selanjutnya ditambahkan dengan kepala diputar/ditengokkan ke arah samping kanan pada saat mengambil napas dan posisi kepala kembali lurus pada saat mengeluarkan napas. • Sambil membungkuk siswa mempraktikkan gerakan sesuai teknik pernapasan yang benar. Tangan 	100 menit

	<p>dikayuh yang bukan sisi yang digunakan untuk pengambilan nafas (kiri), dan kemudian dilanjutkan dengan sisi yang akan digunakan untuk pengambilan nafas (kanan) diikuti tengokan ke samping kanan untuk mengambil nafas pada bagian pertengahan dari gerakan tangan sisi pernafasan yaitu pada saat bagian terakhir dari kayuhan tangan dan dengan segera mengangkat kepala hingga mulut berada pada permukaan air.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah siswa sudah memiliki koordinasi gerak yang baik di darat, siswa di ajak ke kolam dangkal terlebih dahulu agar kaki masih tetap menapak dasar kolam dan siswa membungkuk mempraktikkan gerakan sama pada saat di darat. • Setelah itu guru memerintahkan siswa untuk meluncur dalam tiap saf nya (4 siswa) diikuti dengan dengan koordinasi lengan sesuai dengan tahapan di atas. 	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

	 <ul style="list-style-type: none"> Meluncur berikutnya dengan gerakan kaki. 1 kali tarikan lengan mengambil napas, lalu 2 kali pukulan kaki membuang napas.  <ul style="list-style-type: none"> Setelah peserta didik mempraktikkan semua tahapan belajar, guru mengumpulkan peserta didik di lantai sekitar kolam sambil duduk bersama. Peserta didik diberikan kesempatan untuk mempresentasikan apa yang telah mereka kerjakan. Guru memberikan masukan/ umpan balik untuk solusi dalam materi. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> Guru mengucapkan terima kasih kepada peserta didik atas kerja samanya dalam aktivitas pembelajaran. 	10menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberikan informasi tentang pelajaran yang akan dipelajari minggu depan. • Doa dan salam penutup. 	
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

L. Sumber Belajar

1. Buku kelas IV kurikulum 2013
2. Bahan Ajar
3. Media gambar : <http://olahraga-smancis.blogspot.com/p/teknik-pernafasan-renang-gaya-bebas.html>

M. Penilaian

Jenis penilaian hasil pembelajaran :

- a. Penilaian sikap (terlampir)

Teknik penilaian : Observasi

Bentuk Instrumen : Lembar Pengamatan

- b. Penilaian Pengetahuan (terlampir)

Teknik penilaian : Tes Lisan

Bentuk Instrumen : Pertanyaan

- c. Penilaian keterampilan (terlampir)

Teknik penilaian : Tes Praktik

Bentuk Instrumen : Tes Keterampilan

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Wates, Juli 2019
Guru PJOK

Gunardi, S.Pd
NIP. 19700507 199102 1 002

Sumirah, S.Pd. Jas.
NIP. 19660503 198804 2 001

INSTRUMEN SIKAP

Namasekolah : SDN Punukan

Kelas : IV

TahunPelajaran : 2019/2020

Rubrik Rubrik

NO	NAMA	ASPEK YANG DINILAI								NILAI	CATATAN PERILAKU
		DISIPLIN DAN BERANI									
		DISIPLIN DALAM WAKTU				BERANI DALAM MEMPRAKTIKKA N					
1		1	2	3	4	1	2	3	4		
2											
3											

Petunjuk pengisian : Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang dicek (√) dengan rentang skor antara 1 sampai dengan 4. (Sangat Baik=4, Baik=3, Cukup=2, Kurang = 1)

Instrumen penilaian sikap disiplin waktu :

Nilai 4 : Jika peserta didik datang tepat waktu dalam mengikuti pembelajaran

Nilai 3 : Jika peserta didik datang terlambat melebihi batas waktu toleransi yang telah disepakati

Nilai 2 : Jika peserta didik tidak hadir dengan keterangan

Nilai 1 : Jika peserta didik tidak hadir dalam pembelajaran tanpa keterangan

Instrumen penilaian sikap disiplin dalam mengerjakan tugas :

Nilai 4 : Jika peserta didik sangat berani dalam menyelesaikan tugas pembelajaran

Nilai 3 : Jika peserta didik berani menyelesaikan tugas pembelajaran dengan tuntas

Nilai 2 : Jika peserta didik cukup dalam menyelesaikan tugas pembelajaran dengan tidak tuntas

Nilai 1 : Jika peserta didik tidak berani mengerjakan tugas pembelajaran

(Nilai sikap dituliskan dalam bentuk predikat dan/atau deskripsi)

INSTRUMEN PENGETAHUAN

Instrumen Pengetahuan : Menggunakan Tes lisan

Penilaian lisan dilakukan dari awal proses literasi sampai dengan penutup dengan menggunakan instrumen pedoman wawancara. Jika peserta didik tidak mampu menjawab dengan lisan guru memberikan kesempatan peserta didik menjawab dengan praktek atau simbol.

Rubrik :

NO	NAMA	SOAL	BUTIR SOAL								NILAI
			SOAL NO 1				SOAL NO 2				
			1	2	3	4	1	2	3	4	
1			v	v	v	v	v	v	v	v	
2											

Petunjuk pengisian : Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan.

Pedoman Observasi :

- 1) Jelaskan cara bernapas di air!
- 2) Jelaskan teknik bernapas pada renang gaya *crawl* !

Kriteria penilaian

- 1) Jika siswa mampu menjawab semua pertanyaan dengan baik diberikan cek poin 8 nilainya 90-100
- 2) Jika siswa mampu menjawab semua pertanyaan dengan cukup baik diberikan cek poin 6 nilainya 80-90
- 3) Jika siswa mampu menjawab beberapa pertanyaan dengan cukup baik diberikan cek poin 4 nilainya 70-80
- 4) Jika siswa mampu menjawab beberapa pertanyaan dengan kurang baik diberikan poin 2 nilainya 60-70

Jumlah skor yang diperoleh

Nilai Pengetahuan = ----- X 100

Jumlah skor maksimal

Skor maksimal penilaian pengetahuan = 100

INSTRUMEN KETERAMPILAN

C. Keterampilan : Menggunakan tes Unjuk Kinerja

Guru menilai seluruh aktivitas mulai dari mencoba sampai dengan presentasi dengan menggunakan instrumen yang berwujud indikator-indikator gerak sesuai dengan rancangan materi, baik dilakukan secara individu maupun kelompok

1) Rubrik

Nama	Kriteria			
	1	2	3	4
A	V	V	V	V
B	V	V	V	V
C	V	V	V	V
D				

2) Pedoman observasi :

- Gerakan kepala, gerakan tangan, cara mengambil napas, dan posisi tubuh pada saat melakukan teknik pernapasan gaya *crawl*!

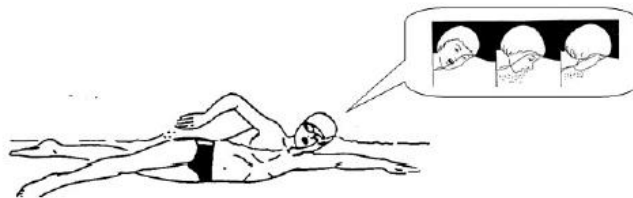
3) Kriteria penilaian

- Jika siswa mampu melakukan 4 gerakan dengan semangat dan benar 80-100
- Jika siswa mampu melakukan 3 gerakan dengan semangat dan benar 70-80
- Jika siswa mampu melakukan 2 gerakan dengan semangat dan benar 60-70
- Jika siswa mampu melakukan 1 gerakan dengan semangat dan benar < 60

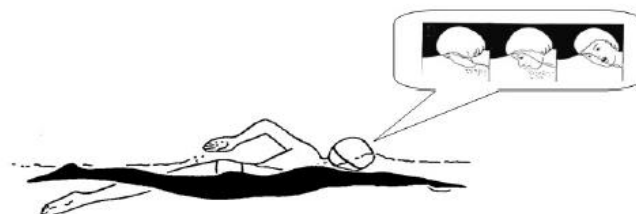
BAHAN AJAR

Teknik Pernafasan Dalam Renang Gaya Bebas (crawl)

Ketika melakukan renang gaya bebas ini posisi wajah menghadap ke permukaan air, sehingga dalam melakukan pengambilan nafas harus dilakukan ketika lengan digerakan keluar dari air, saat tubuh dalam posisi miring dan kepala menoleh ke samping, dalam pengambilan nafas ini perenang dapat memilih pada sisi mana dia akan mengambil nafas hal ini disesuaikan dengan di bagian sisi mana seorang perenang nyaman dalam pengambilan nafas baik itu sisi kiri atau pun sisi kanan.



Gambar 4. Kepala memutar ke arah kanan (Sumber: Bill, 2003)



Gambar 5. Kepala memutar ke arah kiri (Sumber: Bill, 2003)

Dalam pengambilan nafas pada renang gaya bebas ini bagian kepala di tengokan ke arah lengan untuk mengambil nafas yaitu dilakukan ketika kepala berada diatas permukaan air, akan tetapi hal yang harus di perhatikan pernafasan harus dilakukan melalui Mulut yaitu dengan membuka mulut dengan lebar untuk menghirup udara.

Ketika melakukan pengambilan nafas pilihlah salah satu sisi (Sisi kanan atau Kiri) untuk mengambil nafas hal ini bertujuan untuk efisiensi tenaga dan untuk menstabilkan kecepatan ketika berenang, berikut ini adalah cara untuk melakukan pernafasan renang gaya bebas adalah sebagai berikut :

1. Kayuh lah tangan yang bukan sisi yang digunakan untuk pengambilan nafas, dan kemudian dilanjutkan dengan sisi yang akan digunakan untuk pengambilan nafas.
2. Ambilah nafas pada bagian pertengahan dari gerakan tangan sisi pernafasan yaitu pada saat bagian terakhir dari kayuhan tangan dan dengan segera angkatlah kepala hingga mulut berada pada permukaan air.
3. Pengambilan nafas dilakukan melalui mulut, hal ini bertujuan agar pengambilan nafas dapat dilakukan dengan cepat.
4. Kayuhan tangan dilanjutkan oleh sisi yang bukan digunakan untuk pengambilan nafas.
5. Lakukan lah secara teratur dan hindari mengangkat kepala terlalu keatas karena apabila kepala terlalu keatas maka akan menghambat laju dari renang yang sobat lakukan.

Lampiran. 15. Dokumentasi Uji Coba SD N 2 Wates



Uji coba instrumen Peserta Didik di SD Negeri 2 Wates



Peserta Didik Kelas IV di SD Negeri 2 Wates

Lampiran 19. Dokumentasi Pengambilan Data Peserta Didik SD N Punukan



Dokumentasi Pengambilan Data Peserta Didik Kelas IV di SD Negeri Punukan



Dokumentasi Pengambilan Data Peserta Didik Kelas IV di SD Negeri Punukan