

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH  
NGEMPLAK KABUPATEN SLEMAN TERHADAP RENANG  
GAYA CRAWL DAN GAYA DADA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

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



Oleh:

Giovany Gerry Bayu S

NIM.18601244035

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

**2022**

**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS VII SMP  
MUHAMMADIYAH NGENEMPLAK KABUPATEN SLEMAN  
TERHADAP RENANG  
GAYA CRAWL DAN GAYA DADA**

**Oleh:**

Giovany Gerry Bayu S  
NIM 18601244035

**ABSTRAK**

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa tingkat pemahaman siswa kelas VII terhadap olahraga renang di SMP Muhammadiyah Ngeemplak Kabupaten Sleman tahun ajaran 2021/2022.

Penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah survey. Teknik pengumpulan data menggunakan angket yang disusun dalam Google form dengan angka reliabilitas 0,812. Pengambilan populasi dalam penelitian ini menggunakan teknik *propotional random sampling* pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngeemplak Kabupaten Sleman dengan jumlah 100 peserta didik. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang disajikan dalam bentuk presentase.

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngeemplak Kabupaten Sleman berada pada kategori sangat rendah 21% ( 21 siswa) , sedangkan kategori rendah 38% ( 38 siswa), kemudian pada kategori sedang 22% (22 siswa), sedangkan kategori tinggi 19% (19 siswa), dan kategori tinggi 0%(0 siswa).

Kata kunci: tingkat pemahaman, siswa kelas VII, olahraga renang.

PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

TINGAKT PEMAHAMAN SISWA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH  
NGEMPLAK KABUPATEN SLEMAN TERHADAP RENANG  
GAYA *CRAWL* DAN GAYA DADA

Disusun Oleh:

Giovany Gerry Bayu S

NIM 18601244035

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

Yogyakarta, ~~20~~ April 2022


Disetujui,

Dosen Pembimbing

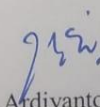
Mengetahui,

Ketua Jurusan

;

  
Dr. Drs. Jaka Sunardi, M.Kes.

NIP: 196107311990011001

  
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or

NIP.19770182008011002

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Giovany Gerry Bayu Sudjana  
NIM : 18601244035  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TAS : Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP  
Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman Terhadap  
Renang Gaya Crawl dan Gaya Dada

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, April 2022

Yang Menyatakan,



Giovany Gerry

NIM. 18601244035

**HALAMAN PENGESAHAN**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

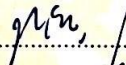


**TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH  
NGEMPLAK KABUPATEN SLEMAN TERHADAP RENANG GAYA CRAWL  
DAN GAYA DADA**

Disusun oleh:

Giovany Gerry Bayu S  
NIM 18601244035

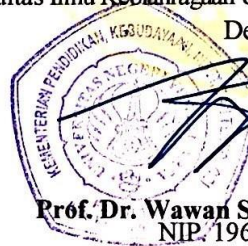
Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program  
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Pada Tanggal 17 Mei 2022

**TIM PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Hedi Ardiyanto H, S.Pd., M.Or. Ketua Penguji/Pembimbing		20/5-2022
Dr. Yudanto, M.Pd. Sekretaris		20/5-2022
Dr. Jaka Sunardi, M.Kes , AIFO Penguji		20/5-2022

Yogyakarta, 22 Mei 2022

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



**Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed**  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

1. "Orang akan meraih kesuksesan bukan selalu orang yang pintar, tapi orang yang selalu meraih kesuksesan adalah orang yang gigih dan pantang menyerah." (Susi Pudjiastuti)
2. "Janganengarkan orang yang memiliki jawaban; dengarkan orang yang memiliki pertanyaan." (Albert Einstein)

## **PESEMBAHAN**

Dengan penuh rasa syukur, saya persembahkan penelitian ini bagi orang yang bermakna dalam hidup saya:

1. Kedua Orang tua, Bapak Yohanes Heru Sudjana (Alm) dan ibu Euphrazia Muryani (Alm), kedua orang tuaku tercinta yang telah memberi saya kehidupan yang berarti, kasih sayang, perhatian dan fasilitas selama ini.
2. Kedua kakak, I Made Boga Sujiwa dan Christina Anindya Putri Utami, kedua kakak yang saya kasihi yang memberi saya perhatian, motivasi dan fasilitas selama ini.
3. Keponakan saya Dominika Adalyn Putri Sujiwa yang saya cintai terimakasih telah selalu memberikan semangat sampai saat ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, sebab atas berkat rahmat dan karunia-Nya, tugas akhir dengan judul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman terhadap Renang Gaya *Crawl* dan Gaya Dada”, dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkangelar Sarjana Pendidikan ini, dapat dapat diselesaikan. Penulis juga mengakui, bahwa tugas akhir ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dan kerjasama dengan beberapa pihak. Karena itu, penulis tak lupa mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Hedi Ardiyanto Hermawan, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini..
2. Bapak Drs. Sridadi, M.Pd., selaku Validator instrumen penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitan TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak Dr. Jaka Sunardi, M.Kes., AIFO., selaku Ketua Jurusan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.
4. Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skrips



memberiijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.

6. Staf dan peserta didik SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini. ;
8. Semua teman-teman PJKR yang selalu memberikan semangat, serta motivasinya.

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

Yogyakarta, 20 April 2022

Penulis,



Giovany Gerry

NIM 18601244035

## DAFTAR ISI

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

### BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	7

### BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori .....	8
1. Hakikat Pemahaman.....	8
2. Hakikat Pembelajaran Pendidikan Jasmani .....	13
3. Muatan Kurikulum Pendidikan Jasmani. ....	23
4. Hakikat Olahraga Renang .....	28
5. Saran dan Prasarana.....	36
6. Karakteristik Siswa SMP.....	41
B. Penelitian yang Relevan.....	43
C. Kerangka Berpikir.....	44

### BAB III. METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Desain Penelitian.....	45
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	45

C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	45
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .....	47
E. Uji Coba Instrumen .....	51
F. Teknik Analisis Data.....	52

#### **BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian .....	54
1. Faktor Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	56
2. Faktor Renang Gaya Dada .....	58
3. Faktor Menentuklan .....	60
4. Faktlor Merincikann.....	61
B. Pembahasan.....	62

#### **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	64
B. Implikasi.....	64
C. Keterbatasan Penelitian .....	65
D. Saran.....	65

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>66</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>68</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	30
Gambar 2. Renang Gaya Dada .....	32
Gambar 3. Renang Gaya Punggung.....	34
Gambar 4. Renang Kupu-Kupu .....	35
Gambar 5. Kolam Renang.....	37
Gambar 6. Kacamata Renang.....	38
Gambar 7. Pakaian Renang.....	38
Gambar 8. Hand Paddle.....	39
Gambar 9. Papan Pelampung.....	39
Gambar 10. Kaki katak.....	40
Gambar 11. Penutup Kepala.....	40
Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak terhadap Renang.....	55
Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman terhadap Olahraga Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	57
Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Sleman terhadap Gerakan Renang Gaya Dada .....	59
Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Sleman Terkait Faktor menentukan .....	60
Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Sleman Terkait Faktor Merinci .....	61

Tabel 1.	Daftar Tingkat Kompetensi dan Jenjang Pendidikan.....	25
Tabel 2.	Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Mengenai Pembelajaran.....	26
Tabel 3.	Standar Isi Mengenai Pembelajaran Akuatik.....	27
Tabel 4.	Jumlah Siswa Setiap Kelas.....	46
Tabel 5.	Penentuan Jumlah Sampel dari Populasi Tertentu dengan Taraf Kesalahan 1%, 5%, dan 10%.....	47
Tabel 6.	Distribusi Sampel Dengan Menggunakan Proposional Random Sampling .....	46
Tabel 7.	Kisi-kisi Uji Coba Instrumen Pemahaman Olahraga Renang.....	49
Tabel 8.	Hasil Uji Validitas.....	50
Tabel 9.	Hasil Uji Reliabilitas Pemahaman Siswa.....	51
Tabel 10.	Norma Penilaian.....	53
Tabel 11.	Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Renang.....	54
Tabel 12.	Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman terhadap Renang.....	55
Tabel 13.	Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman terhadap Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	56
Tabel 14.	Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman terhadap Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	57
Tabel 15.	Deskripsi Statistik Tingkat pemahaman terhadap Renang Gaya Dada.....	58

Tabel 16.	Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman Renang Gaya Dada.....	59
Tabel 17.	Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman Terkait Faktor Menentukan .....	60
Tabel 18.	Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman Terkait Faktor Merinci.....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Surat Permohonan Validasi Instrumen Tugas Akhir .....	69
Lampiran 2.	Surat Keterangan Validasi Instrumen Tugas Akhir.....	72
Lampiran 3.	Surat Izin Uji Coba Penelitian .....	73
Lampiran 4.	Data Uji Coba Penelitian .....	75
Lampiran 6.	Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	76
Lampiran 7.	Surat Izin Penelitian .....	77
Lampiran 8.	Surat Keterangan Penelitian .....	78
Lampiran 9.	Instrumen Penelitian .....	79
Lampiran 10.	Data Penelitian.....	80
Lampiran 11	Deskriptif Statistik .....	87
Lampiran 12.	Dokumentas .....	90

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan merupakan aspek signifikan dalam kehidupan umat manusia. Karena itu, setiap orang berhak untuk mendapatkan pendidikan dan bahkan berharap untuk bisa berkembang di dalamnya. Secara general, pendidikan diartikan sebagai suatu proses kehidupan dalam mengembangkan diri setiap individu agar bisa hidup dan melangsungkan kehidupan. Dalam Undang-Undang Sisdiknas No. 20 tahun 2003, pendidikan diartikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran, agar peserta didik bisa mengembangkan potensi dirinya secara aktif, demi memperoleh kekuatan spiritual, pengendalian diri, keperibadian yang baik, kecerdasan, akhlak mulia, serta beragam keterampilan yang dibutuhkan baik oleh dirinya sendiri, maupun oleh masyarakat.

Aktivitas pendidikan yang dijalankan di sekolah biasanya disebut Proses Belajar dan Mengajar (PBM). Kegiatan pokok yang dijalankan dalam PBM ini pada umumnya adalah *teaching* dan *learning*. Sriundy (2014: 2) menjelaskan secara teoritis, bahwa kegiatan PBM pada dasarnya melibatkan lima komponen penting, di antaranya, “tujuan pengajaran, pendidik atau pengajar, peserta didik, bahan ajar atau materi, dan lingkungan belajar”.

Dalam konteks pendidikan nasional Indonesia, ada beberapa tingkat pendidikan yang harus dilalui, yakni Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas/Kejuruan (SMA/SMK). Dan salah satu



materi ajar yang diajar “pendidik”, sekaligus dipelajari oleh “peserta” pada setiap jenjang pendidikan tersebut adalah Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (PJOK). Ia merupakan salah satu bidang pembelajaran yang lebih dari sekadar transfer pengetahuan (materi ajar) dari seorang guru kepada siswanya. Pembelajaran pada bidang ini diharapkan mempunyai pengaruh praktis, yakni peserta didik bisa mengoptimalkan potensinya, terkhusus yang terkait dengan cabang olahraga.

Ada pun eksistensi pembelajaran PJOK pada beberapa tingkat pendidikan yang tersebut di atas adalah untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih. Karena itu, sekali lagi, PJOK merupakan bagian integral dari pendidikan.

Pada bagian kompetensi inti pembelajaran PJOK, ada dua hal yang dituntut, yakni pengetahuan dan keterampilan. Bagian pengetahuan dalam Kompetensi Inti itu berisi faktual, konseptual dan prosedural, yang salah satunya mengenai pembelajaran renang. Sedangkan kompetensi inti mengenai keterampilan berisi tentang keterampilan guru dalam mengolah dan menyajikan pembelajaran secara konkret dan abstrak, salah satunya terkait olahraga renang .

Materi tentang renang merupakan salah satu materi ajar dalam PJOK kelas VII SMP. Dalam Kompetensi Dasar (KD) kognitifnya membicarakan perihal “memahami konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik”. Sedangkan KD psikomotornya berisi perihal “mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik”. Jika diperhatikan dengan teliti, dalam KD renang tersebut terdapat simbol bintang tiga (3). Simbol

ini tidak disematkan begitu saja, tetapi memiliki arti simbolis tertentu, yakni pembelajaran aktivitas akuatik bisa dilaksanakan sesuai dengan kondisi. Namun, jika tidak dapat dilaksanakan, maka perlu digantikan dengan aktivitas fisik lainnya yang terdapat dalam materi ajar.

Dalam Standart Isi Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 21 Tahun 2006, para peserta didik yang mempelajari materi tentang renang, diharapkan bisa mencapai kompetensi kognitif, seperti memahami, dan kompetensi psikomotorik, seperti menguasai dan mempraktikkan, perihal tiga gaya gerak dasar renang, yakni renang gaya *crawl*, gaya punggung, dan gaya dada.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadikan kolam air atau laut sebagai medan praktiknya. Ada beragam gaya yang dipraktikkan para perenang. Menurut, Subagyo (2017: 11), ada empat gaya renang yang lazim dipertontonkan para perenang, di antaranya, gaya *crawl* (bebas), gaya dada, gaya punggung. Beberapa renang tersebut terdapat dalam materi dan praktik pembelajaran PJOK. Ada banyak praktik olahraga yang menjadikan kolam air dan laut sebagai medannya dan terdapat dalam materi PJOK, di antaranya, renang polo air, selancar, dayung, kano, menyelam, dan berbagai aktivitas renang lainnya.

Sebelum para peserta didik melakukan praktik berenang dengan masing-masing gaya, mereka terlebih dahulu mengikuti latihan akuatik, sebagai latihan keterampilan dasar. Tujuan pembelajaran akuatik adalah untuk membentuk sikap, kemampuan, dan keterampilan mengambang atau mengapung serta meluncur di atas permukaan air.

Di SMP Muhammadiyah Ngemplak Sleman, yang merupakan tempat

penelitian ini, ada dua (2) gaya renang yang diajarkan dalam PJOK, yakni gaya *crawl* dan gaya dada. Renang gaya *crawl* merupakan berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan secara bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Sedangkan, gaya dada atau yang biasa disebut gaya katak, merupakan berenang dengan kedua tangan didorong secara arah dada, lalu diikuti kedua kaki ditarik secara bersamaan ke arah badan. Dengan memiliki kemampuan mengapung dan meluncur, maka peserta didik akan mudah mempraktikkan beberapa gaya renang yang dipelajari tersebut.

Secara umum pembelajaran PJOK yang dipelajari dan dialami peserta didik, ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka, sehingga mereka memiliki tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik. Namun, itu bukan berarti bahwa, PJOK merupakan pelajaran yang hanya memperhatikan praktik (kompetensi psikomotorik) melulu. Sangat disayangkan jika para pendidik di bidang ini mengabaikan aspek kognitif atau pemahaman (hal teoritik) dalam proses pembelajaran di Sekolah berlangsung. Perhatian penuh pada aspek psikomotor, dan pada pengetahuan atau intelegensi akibat pada pengetahuan peserta didik perihal materi dalam PJOK. Pemahaman mereka, misalnya, tentang olahraga renang kurang maksimal. Karena itu, sangat penting bagi pendidik untuk memperhatikan secara seimbang aspek kognitif (pengetahuan teoritis) dan aspek psikomotorik.

Pemahaman merupakan bagian integral dari aspek kognitif. Argumen ini diungkapkan oleh Sudjiono (2015:49). Menurutnya, pemahaman masuk dalam

ranah kognitif. Proses kognitif atau pemahaman itu dimulai dari penerimaan rangsang oleh alat indra, kemudian terjadi suatu pengorganisasian mengenai konsep dan pengetahuan atas rangsangan tersebut, sehingga menjadi suatu pola yang logis dan mudah untuk dimengerti”. Lebih lanjut, Widiaworo (2017: 81) menjelaskan, bahwa “pemahaman merupakan kemampuan untuk menghubungkan atau mengasosiasikan beragam informasi, yang kemudian menjadi satu gambar yang utuh di otak kita”. Jadi, berdasarkan pemahaman ini, peneliti menyimpulkan, bahwa pemahaman merupakan adalah kemampuan mengasosiasikan segala hal atau rangsangan dalam otak atau pikiran. Ada kemampuan menalar atau berpikir tentang objek tertentu.

Utomo (2013:10) mengemukakan dua faktor yang bisa mempengaruhi pemahaman, yakni faktor internal dan eksternal. Lebih jauh, Wawan dan Dewi (2010:16) menegaskan, bahwa aspek atau kemampuan “memahami” sangat dipengaruhi oleh pendidikan, pekerjaan, umur, lingkungan, dan sosial budaya. Faktor ini yang disebut faktor eksternal. Sedangkan Munadi (2012:124) menyoroti faktor internal dan eksternal sekaligus, yang bisa mempengaruhi pemahaman seseorang, yakni “IQ lingkungan sekolah dan sosial budaya”. Karena itu, secara sederhana dapat disimpulkan, bahwa kemampuan memahami yang dimiliki seseorang sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal secara sekaligus.

Berdasarkan observasi di SMP Muhammadiyah Ngemplak, peneliti menemukan bahwa materi pembelajaran PJOK tentang renang sudah diajarkan secara daring kepada peserta didik. Dan perihal materi tentang pelampung, yang

ditanyakan peneliti, para siswa mengetahui alat tersebut, sekaligus cara menggunakannya. Kemudian peneliti bertanya kepada beberapa siswa mengenai gaya-gaya renang. Jawaban mereka sama, yakni mengetahui beberapa gaya yang ada dalam renang.

Lebih lanjut peneliti menanyakan perihal praktik dari gaya tersebut. Apakah mereka sudah tahu cara mempraktikkan gerakan renang dengan gaya *crawl* dan gaya dada yang benar? Ada dua jawaban yang muncul dari pertanyaan ini, yakni ada yang sudah tahu dan bisa, namun ada juga siswa yang tidak tahu sama sekali mengenai gaya *crawl* dan gaya dada itu. Dari observasi ini, peneliti menemukan, bahwa ada siswa yang sudah tahu dan paham tentang olahraga renang, dan ada juga yang belum paham sama sekali. Karena itu, bertolak dari fenomena ini, peneliti terdorong untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah Ngeplak tentang olahraga renang.

Mengingat saat ini dalam kondisi pandemi, dalam mana pembelajaran masih dilaksanakan secara daring, guna menghindari hal yang tidak diinginkan (positif omicron). Dalam pembelajaran daring ini, pembelajaran materi PJOK membutuhkan pemahaman yang sangat baik. Namun, sebagaimana dijelaskan di atas, ternyata masih ada siswa yang belum memahami materi tentang Renang dalam PJOK. Karena itu, perlu diketahui faktor penyebabnya. Apakah karena siswa memang belum paham dengan materi renang yang disampaikan secara daring? atau karena tingkat pemahaman (IQ) siswa yang lemah. Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini berada di bawah payung judul “Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngeplak Terhadap Renang

Gaya *Crawl* dan Gaya *Dada*”. Penelitian ini akan memperlihatkan seberapa tinggi tingkat pemahaman peserta didik terhadap materi olahraga renang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Bertolak dari latar belakang tersebut di atas, ada beberapa masalah yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini, yakni:

- a) Pemahaman Siswa SMP Muhammadiyah Ngemplak yang masih tergolong belum maksimal.
- b) Belum diketahui tingkat pemahaman siswa SMP Muhammadiyah Ngemplak tentang olahraga renang
- c) Belum dilakukan pembelajaran secara teori di masa pandemi

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang tersebutkan di atas, maka permasalahan yang akan diteliti hanya terbatas pada “Tingkat Pemahaman Siswa SMP Muhammadiyah Ngemplak terhadap Olahraga Renang”

## **D. Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, seberapa tinggi tingkat pemahaman siswa SMP Muhammadiyah Ngemplak tentang renang Gaya *Crawl* dan Gaya *Dada*?

## **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa SMP Muhammadiyah Ngemplak tentang renang gaya *crawl* dan gaya *dada*.

## **F. Manfaat Penelitian**

Ada beberapa manfaat yang diharapkan dari penelitian ini, yakni:

- a) Secara Teoritis
  - a. Dapat meningkatkan pengetahuan siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman tentang olahraga renang.
  - b. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan pihak sekolah, untuk dijadikan salah satu pedoman dalam melaksanakan penelitian perihal tingkat pemahaman siswa SMP Muhammadiyah Ngemplak tentang olahraga renang.
- b) Secara Praktis
  - a. Bagi guru. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan oleh para pendidik di bidang PJOK, sebagai pengetahuan tentang olahraga renang.
  - b. Bagi peneliti. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan kepada peneliti tentang tingkat pemahaman siswa SMP Muhammadiyah Ngemplak tentang materi renang.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Hakikat Pemahaman

###### a. Deskripsi tentang Pemahaman

Pemahaman merupakan kemampuan untuk mendefinisikan dan merumuskan suatu argumen yang sulit. Ia juga dipahami sebagai kemampuan untuk menafsirkan sebuah teori. Pemahaman diperoleh dari mengindera sebuah objek. Bagi Sudjiono (2011:50), pemahaman (*comprehension*) merupakan kemampuan yang dimiliki seorang individu untuk mengerti suatu fenomena, teori, percakapan, atau objek dan kemudian diingat. Proses kognitif atau memahami dimulai dari penerimaan rangsang oleh indra, kemudian terjadi suatu pengorganisasian mengenai konsep dan pengetahuan tentang rangsangan itu, sehingga menjadi suatu pola yang logis dan mudah untuk dimengerti. Susanto (2013:210) mengungkapkan pemahaman konsep adalah kemampuan menjelaskan suatu situasi dengan kata-kata yang berbeda dan dapat menginterpretasikan atau menarik kesimpulan tabel, data, grafik dan sebagainya.

Lebih lanjut, bagi Taksonomi Bloom dalam Komarudin (2016:64), pemahaman didefinisikan sebagai kemampuan untuk memahami atau mengerti tentang konsep, percakapan, fakta atau objek yang didengar atau diindra. Dengan ada kemampuan memahami, seorang siswa misalnya, dapat menjelaskan secara baik hubungan antara beragam fenomena atau konsep. Lebih jauh, Purwanto (2013: 44), menjelaskan pemahaman (*comprehension*) sebagai tingkat kemampuan yang mengharap seseorang bisa memahami arti atau



konsep, situasi, serta fakta yang dilihat, dialami dan yang ada di sekitarnya.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut di atas, maka dapat disimpulkan, bahwa pemahaman merupakan kemampuan yang dimiliki seorang individu dalam mencerna, mengerti, dan menangkap suatu konsep, komunikasi, fenomena, dan objek yang dialami dan ada di sekitar. Dengan adanya kemampuan memahami, seorang individu dapat memandang dan menganalisis suatu fenomena atau konsep dari berbagai sudut pandang, sehingga memungkinkan untuk mengembangkan suatu konsep baru atau mengaplikasikan suatu konsep yang didalamnya.

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pemahaman**

Menurut Utomo (2013:10) ada beberapa faktor yang mempengaruhi pemahaman, di antaranya:

##### 1) Faktor internal

Faktor internal terkait dengan aspek jasmani dan rohani. Aspek jasmani yang dimaksud adalah keadaan indra seseorang. Sedangkan, aspek rohani berkaitan dengan kesehatan psikis, intelektual, psikomotor, afektif, dan kognitif.

##### 2) Faktor eksternal

Ada beberapa hal yang terkait dengan faktor eksternal, yakni sebagai berikut:

###### a). Tingkat pendidikan

Kualitas atau tingkat pendidikan seseorang berpengaruh terhadap cara orang memberikan respon atas sesuatu yang datang dari luar. Seorang individu yang berpendidikan tinggi, misalnya, akan memberikan respon yang lebih rasional terhadap sebuah informasi atau fenomena atau bahkan suatu objek.

###### b). Paparan media massa

Media, baik cetak maupun elektronik mempunyai kekuatan untuk

mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang. Orang yang sering mendengarkan atau membaca berita, akan lebih memahami sesuatu fenomena secara berbeda dengan orang yang tidak pernah membaca atau mendengarkan berita. Mereka yang sering membaca atau menonton-mendengarkan berita akan memperoleh informasi yang lebih banyak dibandingkan dengan orang yang tidak.

#### c) Ekonomi

Status ekonomi seseorang juga akan mempengaruhi cara orang memahami sesuatu. Bagi yang berkecukupan secara ekonomi, akan mampu memenuhi secara seimbang kebutuhan primer dan sekunder, jika dibandingkan dengan orang yang status ekonomi rendah. Bagi yang berkecukupan, kebutuhan akan informasi, yang berposisi sebagai kebutuhan sekunder sangat dibutuhkan.

#### d) Hubungan Sosial

Manusia adalah makhluk sosial yang selalu hidup dalam aktivitas saling berinteraksi dengan sesama yang lain di sekitarnya. Relasi sosial ini terkonstruksi karena adanya pengaruh lingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat. Jaringan relasi sosial seseorang juga, sangat mempengaruhi cara orang dalam memahami sesuatu.

Selaras dengan Utomo (2013:10), Wawan dan Dewi (2010:16) juga mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi pemahaman seseorang, di antaranya:

#### 1) Pendidikan

Proses pemahaman terkait erat dengan tingkat pendidikan seseorang. Setiap siswa pada tingkat pendidikan yang berbeda, misalnya, mempunyai tingkat

pemahaman yang berbeda. Pemahaman siswa SD berbeda dengan siswa SMP atau SMA/K, dan seterusnya. Demikian juga, orang yang kurang mendapatkan pendidikan akan memiliki tingkat pemahaman yang kurang baik, jika dibandingkan dengan mereka yang mendapatkan pendidikan yang baik.

## 2) Pekerjaan

Pekerjaan seseorang akan berdaya mempengaruhinya dalam memahami sesuatu. Seseorang akan memiliki pandangan untuk memahami sesuatu sesuai dengan basis pekerjaannya. Ruang lingkup pekerjaannya bisa menjadi referensi dalam memahami segala hal.

## 3) Umur

Umur terkait erat dengan daya tangkap dan pola pikir seseorang. Tingkat pemahaman seseorang sejalan dengan bertambahnya usia. Semakin bertambah usia, maka semakin berkembang daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga tingkat pemahaman juga semakin baik.

## 4) Lingkungan

Lingkungan berdaya mempengaruhi pemahaman siswa yang berada di lingkungan tertentu. Misalnya, siswa yang hidup di lingkungan pendidikan pasti sangat mementingkan pendidikan, dan kemudian memiliki tingkat pemahaman yang lebih baik.

## 5) Sosial Budaya

Konteks sosial budaya terkait dengan kebiasaan yang dilakukan seorang siswa. Siswa yang sering terbiasa berlatih akan memiliki pemahaman yang baik terhadap apa yang digelutinyaitu.

Kemudian, tidak berbeda jauh dengan dua akademisi tersebut di atas, Munadi (2012:124) meringkas beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang, di antaranya;

1) Faktor Internal

Faktor internal terkait dengan aspek fisiologis dan psikologis. Aspek fisiologis berkaitan dengan kebiasaan prima. Artinya, seorang individu tidak berada dalam kondisi lelah, juga tidak mengalami cacat jasmani dan beberapa hal lain, yang berpotensi mempengaruhi peserta didik dalam menerima materi pelajaran. Sedangkan aspek psikologis terkait dengan intelegensi (IQ), perhatian, bakat, motivasi, kognitif, dan daya nalar peserta. Kondisi-kondisi ini berpotensi besar dalam mempengaruhi hasil belajarnya siswa.

2). Faktor Eksternal

Faktor eksternal terkait dengan pengaruh yang datang dari luar diri siswa. Ada dua hal yang disoroti pada bagian ini,

a). Lingkungan sosial. Lingkungan sosial yang dimaksud meliputi sekolah, yang di dalamnya terdapat para guru, para staf administrasi dan para siswa. Keberadaan dalam lingkungan sekolah dan relasi dengan agen-agen di dalamnya dapat mempengaruhi semangat belajar siswa. Para guru yang mampu menunjukkan sikap dan perilaku yang simpatik, serta bisa memberikan tauladan yang baik akan menginspirasi para pelajar tentunya.

b). Lingkungan Non-sosial. Lingkungan non sosial meliputi gedung sekolah dan letaknya, rumah dan letaknya, alat-alat belajar, keadaan cuaca dan waktu belajar yang digunakan siswa. Semuanya ini akan berdampak pada semangat siswa

dalam belajar.

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

### **a. Pengertian Pembelajaran**

Pembelajaran pada dasarnya merupakan bagian integral dari kegiatan belajar mengajar. Menurut Corey (Sagala, 2010: 61) pembelajaran merupakan sebuah proses, dalam lingkungan seseorang secara disengaja ditata untuk memungkinkan dirinya nyaman dalam kondisi- kondisi khusus atau menghasilkan respon terhadap situasi tertentu. Pembelajaran merupakan bagian khusus dan penting dalam dunia pendidikan. Lingkungan belajar hendaknya dikelola dengan baik agar bisa mendukung proses pembelajaran. Lebih lanjut, Sagala (2010: 61) menjelaskan, bahwa pembelajaran merupakan kegiatan membelajarkan siswa dengan menggunakan asas pendidikan. Dan teori belajar merupakan penentu utama keberhasilan pendidikan.

Dalam Permendikbud Nomor 41 Tahun 2007, tentang Standar Proses untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah, diejelaskan dengan rinci, bahwa pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan guru dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Proses pembelajaran perlu direncanakan, dilaksanakan, dinilai, dan diawasi. Pelaksanaan pembelajaran merupakan implementasi dari RPP. Pelaksanaan pembelajaran meliputi pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan penutup.

Dari sudut pandang teori interaksional, pembelajaran dijelaskan sebagai proses interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar, yang disebut sekolah. Pada titik ini, nilai interaksi mempunyai sorotan dan kedudukan penting dalam kegiatan pembelajaran. Karena

itu, penting untuk mengkonstruksi relasi yang bersifat multi arah yang baik dan kondusif, seperti relasi guru-siswa, siswa-siswa, siswa-sumber belajar, dan siswa-lingkungan belajar (Nurdyansyah & Fahyuni, 2016: 2). Pembelajaran bersifat determinan dalam penentuan keberhasilan pendidikan. Ia merupakan proses komunikasi dua arah. Kegiatan mengajar diaplikasikan oleh guru sebagai pendidik, sedangkan belajar dijalankan oleh peserta didik. Sugihartono (dalam Fajri & Prasetyo, 2015: 90) menerangkan beberapa konsep pembelajaran,

1) Pembelajaran dalam pengertian kuantitatif

Secara kuantitatif pembelajaran dipahami sebagai proses transfer pengetahuan dari guru kepada siswa. Di sini, guru tentu dituntut untuk menguasai pengetahuan pada bidangnya, serta cara menyampaikannya, agar bisa tersalur dengan baik kepada siswa.

2) Pembelajaran dalam pengertian institusional

Dalam koridor institusional, pembelajaran dimengerti sebagai penataan segala kemampuan mengajar, agar bisa berjalan secara efektif dan efisien. Di sini, guru dituntut untuk selalu siap mengadaptasikan berbagai teknik mengajar bagi beragam karakter siswanya.

3) Pembelajaran dalam pengertian kualitatif

Secara kualitatif pembelajaran berarti upaya yang dilakukan para guru untuk memudahkan keberlangsungan kegiatan belajar siswa. Dalam pengertian ini peran guru dalam pembelajaran tidak sekadar mentransfer pengetahuan kepada siswa, tetapi juga melibatkan siswa dalam aktivitas belajar.

Pada akhirnya, Gegne (dalam Pribadi, 2009:9) menjelaskan, bahwa

pembelajaran merupakan serangkaian aktivitas yang sengaja diciptakan untuk tujuan memudahkan proses belajar. Rahyubi (2014: 234) kemudian menyebutkan beberapa komponen penting dalam pembelajaran, yakni;

#### 1) Tujuan Pembelajaran

Aktivitas pembelajaran mempunyai target atau tujuan tertentu yang harus dicapai. Tujuan yang dimaksud berkaitan dengan dimensi kognitif, afektif, dan psikomotorik. Beberapa tujuan yang ditetapkan akan bisa tercapai bila pembelajar atau peserta didik mampu menguasai dimensi kognitif dan afektif dengan baik, serta cekatan dan terampil dalam aspek psikomotornya.

#### 2) Kurikulum

Secara etimologis, kurikulum (*curriculum*) diturunkan dari kata bahasa Yunani “*curir*” yang berarti, “pelari” dan “*curere*” yang berarti “tempat berpacu”, yakni suatu jarak yang harus ditempuh oleh pelari dari garis start sampai garis finis. Sedangkan, secara terminologis, kurikulum diartikan sebagai sejumlah pengetahuan atau mata pelajaran yang harus ditempuh atau diselesaikan siswa guna mencapai suatu tingkatan pendidikan. Kurikulum sebagai rancangan pendidikan mempunyai kedudukan strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan. Mengingat pentingnya peranan kurikulum dalam dunia pendidikan dan perkembangan kehidupan manusia, maka proses penyusunannya mesti didasarkan pada landasan yang kokoh dan kuat.

#### 3) Guru

Guru adalah seorang yang pengajar, yang memiliki peran sentral dalam dunia pendidikan. Pemahaman guru pada umumnya merujuk pada pendidik profesional

dengan tugas utama “mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, memfasilitasi, menilai, dan mengevaluasi peserta didik”. Namun, peran atau tugas guru tidak hanya sebatas mengajar, tetapi juga menjalankan peran sebagai pembimbing, pengembang, dan pengelola kegiatan pembelajaran dan memfasilitasi kegiatan belajar.

#### 4) Siswa

Siswa atau peserta didik, juga mempunyai kedudukan sentral dalam dunia pendidikan. Merekalah yang mengikuti suatu program pendidikan di sekolah atau lembaga pendidikan di bawah bimbingan guru.

#### 5) Metode

Metode pembelajaran berisi tentang model atau cara praktis yang dapat dijadikan acuan para guru dalam menjalankan kegiatan belajar mengajar. Dalam pembelajaran kognitif dan motorik, misalnya, ada beberapa metode yang dapat diterapkan, seperti ceramah, tanya jawab, diskusi, demonstrasi, karyawisata, eksperimen, bermain peran/simulasi, dan eksplorasi.

#### 6) Materi

Materi merupakan bahan ajar yang dipelajari oleh siswa. Jika materi pelajaran yang diberikan menarik, berpotensi mendukung besarnya keterlibatan siswa. Sebaliknya, jika materi yang diberikan tidak menarik, maka bukan tidak mungkin, keterlibatan siswa akan rendah.

#### 7) Media Pembelajaran

Media pembelajaran juga merupakan salah satu komponen penting dalam proses pembelajaran. Karena itu, guru harus pandai dan kreatif menggunakan media



pembelajaran, agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan efektif dan efisien.

#### 8) Evaluasi

Evaluasi merupakan bagian dari rangkaian proses pembelajaran. Pada bagian ini, para pendidik mengumpulkan data terkait kapabilitas siswa, guna mengetahui hasil belajar siswa. Evaluasi yang efektif harus mempunyai dasar yang kuat dan tujuan yang jelas. Dasarnya adalah filsafat, psikologi, komunikasi, kurikulum, manajemen, sosiologi, antropologi, dan lain sebagainya.

Berdasarkan deskripsi di atas dapat disimpulkan, bahwa pembelajaran merupakan usaha sadar yang diprakarsasi para guru guna mendorong para siswa terlibat dalam aktivitas pendidikan, yang memungkinkan perubahan tingkah laku dan meningkatkan tingkat kecakapan siswa.

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

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan salah satu mata pelajaran dipelajari dalam dunia pendidikan Indonesia sekarang ini. Ia didalami oleh peserta didik mulai dari tingkat Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas. Ia terkait erat dengan pendidikan aspek jasmani, yang meliputi berbagai olahraga cabang. Pada umumnya, pelajaran PJOK menggunakan pendekatan teknik, sehingga keterampilan dasar menjadi salah satu tujuan utamanya. Terkait ini, Ariwibowo (2014: 42), menegaskan bahwa pendekatan pembelajaran PJOK yang berorientasi teknik ini, diharapkan bisa meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mempraktikkan salah satu cabang olahraga yang dipelajari.

Ada dua asumsi dasar terkait pendidikan hakikat pendidikan jasmani, yakni

pendidikan melalui jasmani dan pendidikan untuk jasmani. Asumsi pertama mengarah pada sebuah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani guna mencapai tujuan pendidikan. Sedangkan asumsi kedua mengarah pada “sebuah media yang dapat dimanfaatkan untuk kebutuhan peningkatan kemampuan jasmani” (Rithaudin & Sari, 2019: 34).

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang dijalankan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani, dengan tujuan untuk menunjang pertumbuhan, kesehatan dan kebugaran jasmani, serta mengembangkan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan kepribadian dalam rangka pembentukan individu Indonesia yang berkualitas. Jadi, pendidikan jasmani lebih mengarah pada “proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik demi memungkinkan perubahan secara holistik dalam diri seorang individu, baik dalam hal fisik, maupun mental-emosional” (Wicaksono, dkk, 2020: 42).

Lebih lanjut, Reid (2013: 931) menegaskan bahwa “pendidikan jasmani pada dasarnya menekankan keterampilan motorik dan aktivitas fisik sebagai ekspresi diri, untuk tujuan pengambilan keputusan dan sebagainya serta dapat diformulasikan dalam pembelajaran”. Sejalan dengan itu, Raj (2011: 95) juga mengemukakan, bahwa “pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan secara keseluruhan dalam mewujudkan tujuan pendidikan”. Program pendidikan jasmani yang efektif akan membantu siswa dalam memahami dan menghargai nilai-nilai, sebagai sarana untuk mencapai produktivitas, efektivitas dan kebahagiaan hidup.

PJOK merupakan mata pelajaran yang melibatkan aktivitas fisik dan sangat

terkait dengan penanaman kebiasaan pola hidup sehat, sehingga dapat merangsang pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan serta perkembangan individu yang seimbang. “Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani. Ia dirancang secara sistematis agar bisa dimungkinkan untuk meningkatkan kemampuan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial, dan emosional” (Supriatna & Wahyupurnomo, 2015: 66).

Lebih jauh, Paturusi (2012: 4-5) memahami pendidikan jasmani sebagai “salah satu kegiatan dalam mendidik anak melalui aktivitas pendidikan olahraga untuk membantu anak tumbuh dan berkembang secara wajar sesuai dengan tujuan pendidikan nasional”. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, guru selaku pendidik diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan/olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pembelajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat kaji teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi, dan sosial. Utama (2011: 3) kemudian menyebutkan, bahwa tujuan pendidikan jasmani, pada dasarnya sama dengan tujuan pendidikan pada umumnya, sebab pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan itu sendiri.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, tidak berlebihan jika dikatakan bahwa PJOK merupakan salah satu mata pelajaran yang penting dalam pendidikan, sebab ia membantu dalam mengembangkan kepribadian siswa sebagai individu dan makhluk sosial, agar tumbuh dan berkembang secara wajar. Ini dimungkinkan

karena pelaksanaan pembelajaran PJOK mengutamakan aktivitas jasmani, yang terkait dengan olahragadan kebiasaan hidup sehat. Terkait ini, Utami & Purnomo (2019: 11) menegaskan, bahwa dengan adanya PJOK, potensi diri seseorang akan dapat berkembang. Jadi, pendidikan jasmani merupakan suatu bagian integral dari proses pendidikan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk menuunjang pertumbuhan dan pengembangan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi selaras dan seimbang.

### **c. Tujuan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan**

Pendidikan jasmani merupakan bagian yang integral dari pendidikan yang menekankan aktivitas fisik-jasmani atau olahraga. Aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani, hanyalah sebagai instrumen untuk mencapai tujuan pendidikan pada umumnya. Tujuan PJOK adalah untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai (sikap, mental, emosional, sportivitas), serta pembiasaan pola hidup sehat, sehingga dimungkinkan untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang. Pada titik ini, guru dituntut profesional, sebagaimana dituntut pada kurikulum. Kajian materi PJOK diharapkan harus sesuai dengan K13, pada Sekolah Menengah Pertama, sebagaimana yang ditentukan dengan Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar (KI/KD) (Sumarsono, Anisah, Iswahyuni, 2019: 2).

Tujuan PJOK harus sejalan dengan tujuan pendidikan nasional. Salah satu tujuan pendidikan nasional, sebagaimana tertuang dalam UUD 1945, adalah untuk membentuk manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani. Mata pelajaran

PJOK diarahkan pada upaya untuk mewujudkan tujuan tersebut, yakni membentuk dan meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik. Kusriyanti & Sukoco (2020: 67) menerangkan, bahwa “salah satu mata pelajaran yang pola pembelajarannya dapat berinteraksi secara langsung dengan alam adalah pendidikan jasmani. Praktik pembelajaran PJOK yang lebih dominan dilaksanakan di luar kelas, diharapkan tidak hanya mengembangkan kemampuan motorik peserta didik, tetapi juga mengembangkan aspek kognitif dan afektif anak.

Hidayat, Pratama, & Hardiono (2020: 93) memetakan beberapa standar yang harus dipenuhi dalam pendidikan jasmani, yakni di antaranya:

1. Menunjukkan kompetensi dalam keterampilan motorik dan pola pergerakan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas fisik;
2. Menunjukkan pemahaman tentang konsep, prinsip, dan taktik gerak saat mereka berlaku untuk pembelajaran dan kinerja kegiatan fisik;
3. Berpartisipasi secara teratur dalam aktivitas fisik;
4. Mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran fisik;
5. Menunjukkan perilaku yang bertanggung jawab dan menghormati diri sendiri dan orang lain dalam aktivitas fisik;
6. Menyadari nilai aktivitas fisik untuk kesehatan, kesenangan, tantangan, ekspresi diri, dan/atau interaksi sosial.

Berdasarkan penjelasan tersebut di atas, maka dapat disimpulkan, bahwa pembelajaran pendidikan jasmani diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat

dan bugar sepanjang hayat. Pendidikan jasmani yang diberikan di sekolah harus mengacu pada kurikulum pendidikan jasmani yang berlaku. Materi yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan harus benar-benar dipilih sesuai dengan tahap pertumbuhan dan perkembangan anak. Pencapaian tujuan pendidikan jasmani dipengaruhi oleh faktor guru, siswa, kurikulum, sarana dan prasarana, lingkungan dan sosial. Beberapa faktor ini saling terkait antara satu dengan yang lain, dan arena itu harus diperhatikan secara keseluruhan.

### **3. Muatan Kurikulum PJOK**

Dalam ranah pendidikan formal, PJOK berkontribusi khusus terhadap tumbuh kembang anak. Karena itu, PJOK perlu memiliki kurikulum yang baik dan aplikatif untuk dipergunakan oleh para guru PJOK. Ini penting, sebab sebagaimana diterangkan Amirin (2013: 37), bahwa “kurikulum terkait dengan segala kesempatan untuk memperoleh pengalaman yang dituangkan dalam bentuk rencana yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran di sekolah untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu”.

Kurikulum Pendidikan Nasional Tahun 2013 merupakan revisi kurikulum 2006 yang akan lebih mengarah ke pengembangan karakter peserta didik. Kurikulum baru atau yang bisa disebut K-13 ini, diberlakukan mulai tahun ajaran 2013-2014. Ia diharapkan bisa dipraktikan dan diterapkan mulai dari tingkat pendidikan dasar sampai kepada jenjang pendidikan tinggi. Dalam K-13, pelajaran lebih menekankan konten atau isi pelajaran. Proses pembelajarannya bersifat tematik dan akan dipelajari siswa pada tingkat SD. Pendidikan karakter akan lebih banyak di SD. Semakin naik tingkat pendidikan, maka pelajaran

pendidikan karakter akan semakin berkurang, dan diganti dengan pelajaran keilmuan. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menilai pendidikan Indonesia sudah tidak sesuai dengan kondisi global saat ini. Untuk itu, sudah saatnya mengevaluasi dan mengubah kurikulum pendidikan nasional. Evaluasi ini dilakukan untuk mengembangkan kurikulum yang ada agar sesuai dengan perkembangan kompetensi masa depan.

Proses pembelajaran yang mencakup hanya materi pembelajaran bukanlah tujuan pembelajaran. “Materi pembelajaran”, sebagaimana dijelaskan Wiyani (2013: 125), hanya “merupakan sarana untuk mencapai seperangkat kompetensi sebagai tujuan pembelajaran”. Dalam K-13, PJOK berpedoman pada KI (Kompetensi Inti) dan KD (Kompetensi Dasar). KI dan KD tersebut dibuat supaya tujuan pembelajaran bisa tercapai. Materi pembelajaran PJOK mencakup tentang gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, manipulatif, permainan tradisional, permainan bola kecil/permainan bola besar (seperti permainan bola basket), atletik, kebugaran, senam (lantai maupun ritmik), aktivitas air, penjelajahan (aktivitas luar sekolah), dan kesehatan yang masing-masing mempunyai karakter dan metode penyampaian yang berbeda-beda (Winarni & Arsiwi, 2010: 56).

Dalam Permendikbud Nomor 21 Tahun 2016, dijelaskan bahwa untuk mencapai Standar Kompetensi Lulusan, sebagaimana yang telah ditetapkan untuk setiap satuan dan jenjang pendidikan, penguasaan kompetensi lulusan dikelompokkan menjadi Tingkat Kompetensi Pendidikan Dasar dan Tingkat Kompetensi Pendidikan Menengah. Tingkat Kompetensi merupakan kriteria capaian Kompetensi yang bersifat generik yang harus dipenuhi oleh peserta didik

pada setiap jenjang pendidikan dalam rangka pencapaian Standar Kompetensi Lulusan. Tingkat Kompetensi dikembangkan berdasarkan beberapa kriteria, di antaranya; (1) tingkat perkembangan peserta didik, (2) kualifikasi kompetensi Indonesia, (3) penguasaan kompetensi yang berjenjang. Selain itu Tingkat Kompetensi juga memperhatikan tingkat kompleksitas kompetensi, fungsi satuan pendidikan, dan keterpaduan antar jenjang yang relevan.

**Tabel 1. Daftar Tingkat Kompetensi dan Jenjang Pendidikan**

No	Daftar Tingkat Kompetensi Dan Jenjang Pendidikan	Jenjang Pendidikan
1	Tingkat Pendidikan Anak Usia Dini	TK/RA
2	Tingkat Pendidikan Dasar	SD/MI/SDLB/PAKET A
3	Tingkat Pendidikan Pertama	SMP/MTS/SMPLB/PAKET B
4	Tingkat Pendidikan Menengah	SMA/MA/SMALB/PAKET C

**Sumber : Data Diolah (2022)**

Pada Daftar Tingkat Kompetensi dan Jenjang Pendidikan terdapat 4 tingkat pendidikan dan 4 jenjang pendidikan. Tingkat Kompetensi tersebut ditetapkan sebagai kompetensi yang bersifat generik yang selanjutnya digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan kompetensi dan ruang lingkup materi yang bersifat spesifik untuk setiap mata pelajaran. Secara hierarkis, Standar Kompetensi lulusan digunakan sebagai acuan untuk menetapkan kompetensi yang bersifat generik pada tiap tingkat kompetensi. Kompetensi yang bersifat generik ini kemudian digunakan untuk menentukan kompetensi yang bersifat spesifik untuk tiap mata pelajaran. Selanjutnya, kompetensi dan ruang lingkup materi digunakan untuk menentukan Kompetensi Inti pada pengembangan kurikulum



tingkat satu dan jenjang Pendidikan.

**Tabel 2. Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Mengenai Pembelajaran**  
Tabel

Kompetensi Inti 3 (Pengetahuan)	Kompetensi Inti 4 (Keterampilan)
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata	4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori
Kompetensi Dasar	4 Kompetensi Dasar
3.8 Memahami gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. (***)	4.8 Mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang dengan koordinasi yang baik. (***)

(Sumber : lampiran-22-ki-dan-kd-k-13-smp-mts-pjok.pdf)

Pada tabel di atas jelas terlihat ada dua kompetensi inti tentang pengetahuan dan keterampilan. Kompetensi Inti tentang pengetahuan terkait erat dengan faktual, konseptual, dan prosedural. Kompetensi inti mengenai keterampilan berisi tentang cara guru mengolah dan menyajikan pembelajaran dalam ranah konkret dan ranah abstrak. Kompetensi Dasar yang termuat dalam tabel di atas terdapat 2 KD, 3.8 dan 4.8. Kompetensi dasar 3.8 berisi tentang pemahaman gerak spesifik salah satu dari tiga gaya renang yang diajarkan di jenjang SMP, yaitu gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung dengan koordinasi yang baik saat melakukannya. Kompetensi dasar 4.8 berisi tentang cara mempraktikkan konsep gerak spesifik salah satu gaya renang yang sudah diberikan dalam pembelajaran renang dengan koordinasi gerak berenang yang baik.

Kompetensi Dasar Mengenai Pembelajaran Akuatik memiliki tanda (\*\*\*)

pada setiap bagian akhirnya. Simbol ini (\*\*\*) berarti pembelajaran ini tidak wajib dilakukan. Artinya, ia bisa diselenggarakan jika memiliki fasilitas dan sesuai dengan kondisi lingkungan sekolah. Dengan adanya SK/KD Pembelajaran PJOK, maka diajarkan materi gerak dasar renang yang diharapkan berlangsung secara aktif dan melibatkan semua aspek baik afektif (sikap), psikomotor (keterampilan fisik), maupun kognitif (konsep). Selain KI dan KD di dalam Kurikulum 2021, mata pelajaran renang juga terdapat di dalam Standar Isi Permendikbud Nomor 21 Tahun 2016.

**Tabel 5. Standar Isi Mengenai Pembelajaran Akuatik**

<b>Tingkat Kompetensi</b>	<b>Kompetensi</b>	<b>Ruang Lingkup Materi</b>
Tingkat Pendidikan Dasar (Kelas VII-IX)	- Menguasai dan mempraktikkan gerak dasar tiga gaya renang.	- Menguasai gerakan aktivitas fisik di air: renang gaya bebas, gaya punggung, gaya dada dan penyelamatan dalam aktivitas air.

(Sumber : Permendikbud\_Tahun2016\_Nomor021\_Lampiran.pdf)

Bertolak dari beberapa penjelasan tersebut di atas, maka dapat dideskripsikan secara ringkas, bahwa pendidikan jasmani sebagai mata pelajaran yang berlaku secara nasional memiliki kedudukan yang signifikan dalam sistem pendidikan di Indonesia. Kedudukan tersebut perlu didukung oleh kurikulum yang memadai. Dengan demikian, kurikulum perlu dipersiapkan secara seksama. Dalam prosesnya, pengembangan kurikulum pendidikan jasmani melibatkan berbagai pihak dengan kepentingan masing-masing, mempertimbangkan berbagai prinsip dan faktor, juga sangat perlu untuk tetap memperhatikan kebutuhan peserta didik, kepentingan masyarakat, dan kondisi lingkungan.

## **4. Hakikat Olahraga Renang**

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

Bukan menjadi rahasia umum, bahwa renang merupakan suatu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat. Kegemaran masyarakat terhadap olahraga renang dimungkinkan oleh karena cukupnya fasilitas yang dapat mendukung praktik olahraga ini. Dengan adanya fasilitas, maka secara tidak langsung akan mendorong dan memunculkan bakat dan rasa ingin tahu seseorang untuk mengikuti olahraga renang. Rasa ingin tahu ini penting, sebab inilah modal awal yang bisa mendorong seseorang dalam menggeluti dan meningkatkan kemampuan olahraga renang. Kemampuan olahraga renang tersebut dapat dilatih melalui latihan-latihan khusus dan bertahap.

Menurut Susanto (2010:4), “berenang merupakan olahraga air yang sangat populer dan digemari oleh siapapun, sebab semua gerakannya melibatkan hampir semua otot tubuh, sehingga sangat bermanfaat bagi kesehatan dan menjaga kebugaran tubuh. Lebih lanjut, Supriyanto & Lismadiana (2013: 111) menegaskan bahwa “manfaat dari olahraga renang adalah memelihara dan meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh untuk keselamatan diri, membentuk kemampuan fisik seperti daya tahan, kekuatan otot serta bermanfaat pula bagi perkembangan dan pertumbuhan fisik anak, untuk sarana pendidikan, rekreasi, rehabilitasi, serta prestasi”. Mulyana (2011: 2) kemudian menyebut empat gaya renang yang biasa dipraktikkan oleh para perenang, di antaranya, gaya *crawl* (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya *dolphin* (kupu-kupu)”.

Bagi Utama (2010: 23), sebelum para pelajar atau peserta didik belajar

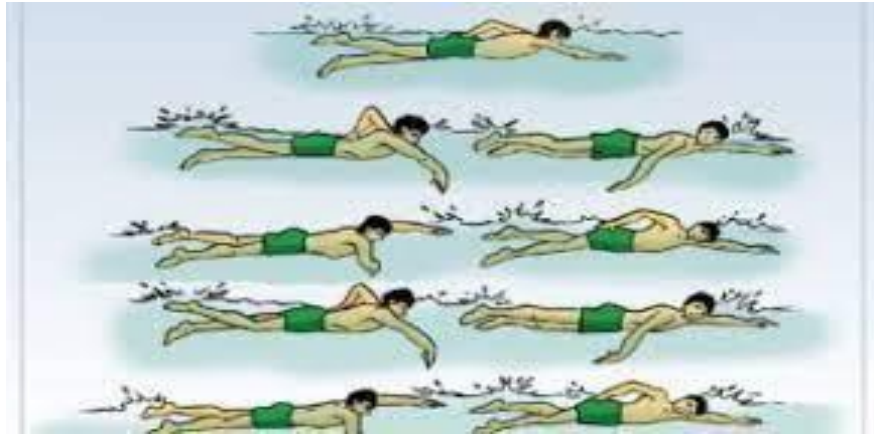
berenang dengan beragam gaya tersebut, maka terlebih perlu belajar tentang gerak atau tekni dasar renang, seperti cara mengatur nafas ketika berada didalam air, cara mengapung dan cara meluncur di air. Beberapa teknik dasar tersebut bagi Utama (2010: 23) sangat penting untuk dipelajari agar bisa menghindar dari kecelakaan. Pernapasan di dalam air menurutnya,terkait dengan cara bagaimana mengatur proses pengambilan udara (menghisap udara di atas permukaan air) dan mengeluarkan pernapasan yang sulit bagi orang yang sedang belajar renang.

Kemudian, cara mengapung di dalam air merupakan modal awal untuk dapat berenang dengan baik. Karena pada dasarnya berenang adalah mendorong diri sendiri sambil mengapung. Seperti yang diungkapkan oleh Suryanto & Suherman (2004: 72), bahwa “setiap orang sebenarnya dapat terapung karena sejumlah cairan dalam tubuh dan udara di dalam paru-paru”. Ada tiga macam posisi badan saat mengapung, yakni posisi tegak, telungkup dan telentang. Bagi Suryanto & Suherman (2004:72), “posisi terapung ditentukan oleh keseimbangan tubuh, dikaitkan dengan posisi udara yang terdapat dalam tubuh”.

#### **b. Macam-macam Gaya Renang**

Arisandi & Afrizal (2019) menyebut beberapa gaya renang, yakni renang gaya dada (*breas stroke*), renang gaya bebas (*freestyle crawl*), renang gaya punggung (*back stroke*), renang gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*). Menurut Subagyo (2018: 27) beberapa gaya renang tersebut sering dijadikan aspek penilaian dalam perlombaan olahraga renang.

## 1) Renang Gaya *Crawl*



**Gambar 1 .(Sumber : Google-Image)**

Gaya bebas (*front crawl*) merupakan salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua lengan digerakan jauh ke depan secara bergantian, dengan gerakan mengayuh. Sementara kedua belah kaki dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah secara bergantian. Posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Ada beberapa posisi tubuh dalam gaya renang bebas,

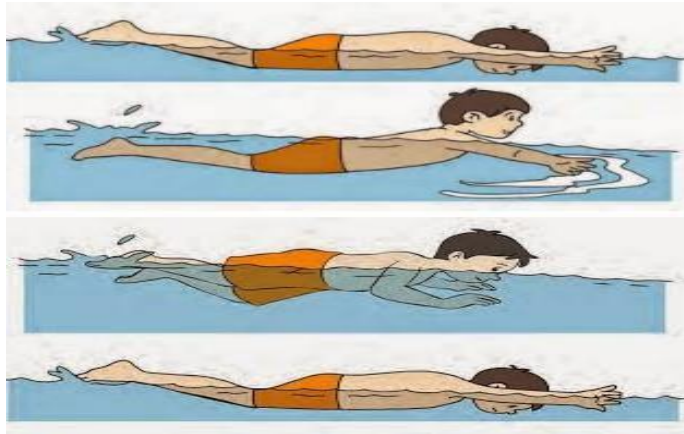
- a) Posisi badan harus horizontal. Walaupun kaki masih cukup dalam di dalam air.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan agar posisi badan sejajar/horizontal yakni:

1. Dahi dan telinga jangan sampai berada di atas permukaan air

2. Punggung dan pantat sedikit berada di atas permukaan air
  3. Otot – otot perut dan leher rileks.
- b) Gerakan kaki memberi dorongan ke depan untuk mengatur keseimbangan tubuh.
- Adapun cara melakukannya adalah:
1. Gerakan kaki dimulai dari pangkal paha sampai dengan ujung jari
  2. Pada waktu gerakan kaki ke bawah harus disertai cambukan dari pergelangan kaki.
  3. Gerakan kaki ke atas dilakukan dengan rileks, jangan sampai keluar dari permukaan air.
  4. Gerakan kaki ke atas dan ke bawah dilakukan secara bergantian.
- c) Gerakan tangan gaya bebas dibagi menjadi 3 tahap yaitu :
1. Gerakan menarik (*pull*). Dari posisi lurus ke depan, lengan ditarik silang di bawah dada dengan siku dibengkokkan.
  2. Gerakan mendorong (*push*). Setelah siku mencapai bidang vertikal bahu, dilanjutkan dengan mendorong sampai lengan lurus ke belakang.
  3. Istirahat (*recovery*). Setelah gerakan mendorong selesai dan tangan lurus ke belakang dilanjutkan dengan mengangkat siku keluar dari air diikuti lengan bawah dan jari – jari secara rileks digeser ke depan permukaan air kemudian jari – jari dimasukkan ke dalam air.

## 2) Renang Gaya Dada



**Gambar 2. (Sumber : Google-Image)**

Gaya dada atau gaya katak merupakan gaya berenang yang memposisikan dada menghadap ke permukaan air. Berbeda dengan gaya bebas, dalam gaya dada, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar, sementara kedua tangan diluruskan di depan. Kedua tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air, agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak, sehingga gaya ini biasa disebut juga gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

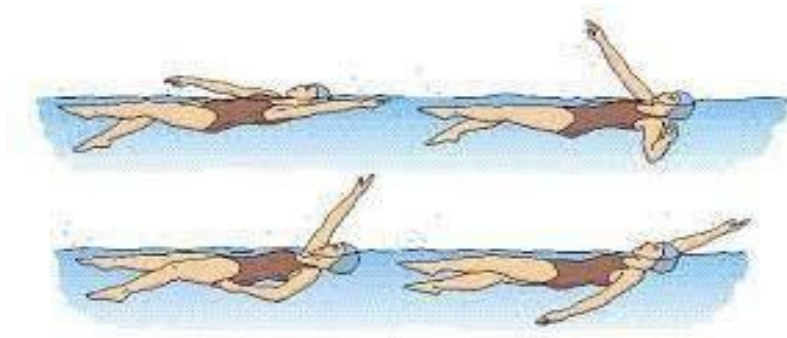
Posisi tubuhnya dapat dideskripsikan secara rinci sebagai berikut,

### a) Gerakan Kaki

1. Kaki ditekuk (dengkul dibengkokkan/ditekuk)
2. Kemudian tendangkan/luruskan kaki dengan posisi kedua kaki terbuka (kaki kiri dan kaki kanan saling berjauhan)

3. Masih dalam posisi kaki lurus, kemudian kaki dirapatkan (sampai telapak kaki kiri dan kanan agak bersentuhan ..ini akan menambah daya dorong)
- b) Gerakan Tangan
1. Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu dan menempel)
  2. Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah)
  3. Luruskan tangan kembali.
- c) Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki dan Mengambil Nafas
1. Gerakan tangan dan kaki dilakukan bergantian.
  2. Pengambilan nafas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak ke atas sambil mengambil nafas.

### 3) Renang Gaya Punggung



**Gambar 3. (Sumber : Google-Image)**

Gaya punggung merupakan gaya berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, namun



dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua tangan digerakkan menuju pinggang, seperti gerakan mengayuh. Dan itu dilakukan secara bergantian. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung. Sewaktu berenang, posisi wajah berada di atas air sehingga perenang hanya melihat atas dan tidak bisa melihat ke depan. Sewaktu berlomba, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan.

Ada pun deskripsi posisi tubuhnya adalah:

a) Gerakan Kaki

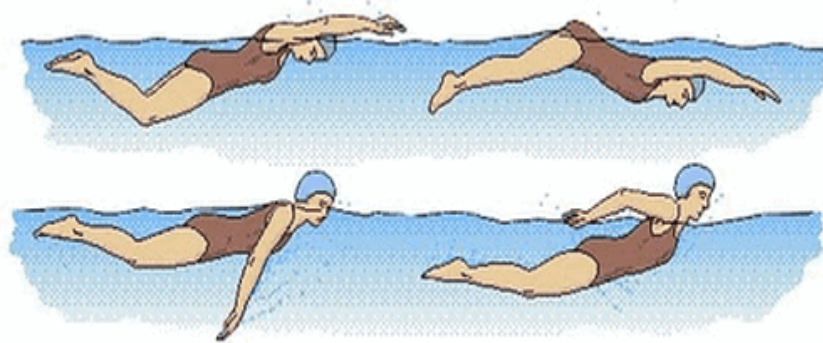
1. Kaki kanan dan kiri digerakkan naik turun secara bergantian (seperti orang yang sedang berjalan /seperti gaya bebas tetapi dengan posisi wajah menghadap ke atas)
2. Kaki digerakkan bergantian dengan cepat agar arah renang Anda tidak melenceng/berbelok

b) Gerakan Tangan

1. Posisi awal satu tangan lurus di atas kepala
2. Kemudian langsung mengayuh ke belakang menuju pinggang
3. Kemudian angkat keluar dari permukaan air dan kembalikan ke posisi awal

- c) Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki & Mengambil Nafas Kaki terus bergerak seperti pada point 1 di atas. Dengan gaya ini, tidak akan ada masalah kesulitan dalam pengambilan nafas karena wajah kita berada di atas air.

#### 4) Renang Gaya Kupu – Kupu



**Gambar 4. (Sumber : Google-Image)**

Gaya kupu-kupu merupakan salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua lengan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar secara bersamaan, sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua kaki menendang ke bawah dan ke atas secara bersamaan, seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air.

Untuk posisi tubuhnya:

##### a) Gerakan Kaki

1. Posisi awal, kaki dan paha dengan posisi lurus. Dengkul tidak boleh ditekuk. Juga kedua telapak kaki dalam posisi agak berdekatan (agak rapat) satu sama lainnya.
2. Kemudian gerakkan kedua kaki secara bersamaan sedikit ke atas permukaan air
3. Kemudian jatuhkan ke dua kaki secara bersamaan ke bawah, sehingga memunculkan dorongan ke depan. Dan pinggul akan terdorong dan naik ke depan.

#### b) Gerakan Tangan

1. Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan berdekatan, tapi tidak perlu menempel satu dengan yang lainnya)
2. Kemudian tarik kedua tangan ke bawah secara bersamaan. Terus tarik sampai ke belakang.
3. Kemudian angkat kedua tangan secara bersamaan keluar dari permukaan air dan ayunkan kembali depan.

#### c) Gerakan Kombinasi Tangan, Kaki & Mengambil

Nafas Gerakkan kaki seperti pada point 1 di atas. Kemudian gerakkan kedua tangan ke bawah secara bersamaan. Pada waktu gerakan tangan ke bawah inilah saat kita sedikit menaikkan kepala ke atas untuk mengambil nafas. Gerakan kaki dan tangan dilakukan bergantian.

### **5. Sarana dan Prasarana Olahraga Renang**

Sarana dan prasarana dalam konteks pendidikan merupakan kelengkapan yang dimiliki dan digunakan oleh guru untuk menunjang kegiatan pembelajaran. Sarana atau alat menurut Suryobroto (2009: 4), adalah segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran jasmani. Mereka mudah dibawa dan dipindahkan. Sedangkan prasarana atau fasilitas terkait dengan segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Ia bersifat permanen atau tidak dipindahkan.

Terkait sarana dan prasaran penunjang pembelajaran olahraga renang, Kurniawati (2014: 10) menyebutkan beberapa hal yang penting, di antaranya:

1) Kolam Renang

FINA menegaksan standar ukuran kolam renang adalah sebagai berikut; panjangnya 50 meter, lebar 25 meter, dan memiliki 10, 8, dan 6 lintasan dengan jarak masing-masing lintasan 2,5 meter.



**Gambar 5 . Kolam Renang**

**(Sumber: <https://rammaindrap.wixsite.com/kolamfikuny>)**

2) Kacamata

Kacamata renang merupakan salah satu alat penting dalam berenang, karena jika tidak menggunakannya, maka mata akan terasa perih dankemudian bisa menimbulkan iritasi, dan selanjutnya penglihatan buram, sehingga garis pada dasar kolam tidak terlihat jarak pandang menjadi dekat.



**Gambar 6. Kacamata**

**(Sumber: <http://sport.10terbaik.com/tips dan perlengkapan renang>)**

3) Pakaian Renang

Pakaian renang sudah didesain secara khusus agar mempermudah perenang

melakukan gerakan renang dengan nyaman. Memakai pakaian yang asal-asalan saat berenang dapat mengganggu pergerakan saat renang.



**Gambar 7. Pakaian Renang**

(Sumber:<http://www.portalrenang.com/2014/06>)

4) *Hand paddle*

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



kupu.

**Gambar 8. *Hand paddle***

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

5) Papan Pelampung

Papan pelampung dapat digunakan saat belajar *drill* kaki dan tangan pada semua gaya renang. *Drill* kaki dilakukan dengan cara papan tersebut dipegang dengan tangan, kemudian meluncur di permukaan air dan gerakan

kaki dengan gerakan kaki gaya dalam renang. Sedangkan *drill* tangan di lakukan dengan cara menyisipkan papan di antara paha, kemudian tangan bergerak sesuai gaya renang. Selain itu juga dapat melatih atau membantu teknik seluncur saat didalam air.



**Gambar 9. Papan Pelampung**

\_(Sumber: <https://www.volimaniak.com/2perlengkapan-renang.html>)\_

6) Kaki Katak

Kaki katak merupakan salah satu alat bantu yang digunakan pada bagian kaki. Ia bisa digunakan dalam berbagai gaya, seperti gaya bebas, punggung dan kupu-kupu.



**Gambar 10 . Kaki Katak**

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

7) Penutup Kepala

Kegunaan penutup kepala adalah untuk melindungi rambut dari air kolam

renang yang kurang sehat serta dapat mengurangi hambatan ketika saat berenang. Khususnya yang mempunyai rambut panjang dengan memakai penutup kepala bisa memperkecil hambatan saat berenang.



**Gambar 11 . Penutup Kepala**

(Sumber: <https://id.bestmerchandise2.com/aka-silicon-swim-cap-topi-1>)

Dari penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa sarana dan prasarana mempengaruhi KBM di sekolah. Peserta didik dapat belajar dengan efektif dan menyenangkan bila sebuah sekolah memenuhi kebutuhan belajar, seperti sarana dan prasarana olahraga. Karena itu, para guru mesti memperhatikan dengan baik dan serius terkait ketersediaan sarana dan prasarana (olahraga) di sekolah.

## **6. Karakteristik Siswa SMP**

Peserta didik yang berada pada tingkat SMP tergolong dalam usia remaja awal, sebuah usia peralihan ke masa dewasa. Pada bagian ini, akan dijelaskan beberapa karakter siswa SMP;

### **a. Perkembangan kognitif**

Perkembangan kognitif merupakan perkembangan dasar yang terkait erat dengan kemampuan berpikir. Bagi Ahmad Susanto (2011: 48), kognitif dipahami

sebagai sebuah proses berpikir, yang tidak terlepas dari kemampuan individu untuk menghubungkan, menilai, dan mempertimbangkan suatu kejadian atau peristiwa. Pada titik ini, proses kognitif sejajar dengan tingkat kecerdasan (intelegnensi) seseorang.

Perkembangan kognitif sangat menentukan keberhasilan seorang anak dalam belajar, sebab aktivitas belajar selalu dihubungkan dengan masalah berpikir. Perkembangan kognitif bagi Husdarta dan Nurlan (2010: 169), merupakan sebuah proses kontinu (terus menerus), namun hasilnya bukan bagian dari keberlanjutan dari hasil yang telah dicapai sebelumnya.

#### b. Perkembangan Emosional

Menurut Zakinah Daradjat (1994: 35-36), momen peserta didik duduk di bangku SMP, merupakan momen di mana peserta didik memasuki usia remaja. Pada usia inilah peserta didik mengalami keadaan puncak emosionalitas, atau perkembangan emosi yang tinggi. Selain itu, peserta didik juga mulai mengalami perubahan fisik, terutama organ seksual. Fakta perubahan biologis inilah yang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan emosi serta dorongan terhadap lawan jenis. Di usia remaja awal ini, pada umumnya, perkembangan emosi seseorang cenderung sensitif dan reaktif, dan relatif sangat kuat terhadap berbagai peristiwa, dalam mana emosinya bersifat negatif dan tempramental.

Sedangkan peserta didik pada tahap masa remaja akhir, cenderung sudah mulai pandai mengontrol emosi. Untuk dapat mencapai kematangan emosional ini merupakan hal yang relatif cukup sulit bagi para remaja. Dalam proses



pencapaiannya, ada banyak faktor yang mempengaruhinya, seperti kondisi sosio-emosional di lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan teman sebayanya.

#### c. Perkembangan afektif

Ranah afektif bagi Arajoo T.V, berhubungan erat dengan perasaan, modal dan emosi. Perkembangan afektif siswa SMP mencakup proses belajar perilaku melalui orang lain dan sosialisasi. Sebagian besar sosialisai berlangsung lewat imitasi.

#### d. Perkembangan Psikomotor

Wuest dan Combrado menyatakan, bahwa perkembangan aspek psikomotor anak usia SMP ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis sex yang luar biasa. Salah satunya perubahan luar biasa tersebut ditandai dengan pertumbuhan tinggi dan berat badan. Dan karena itu, sering menganggap diri serba mampu, sehingga seringkali mereka terlihat tidak memikirkan akibat dari perbuatan mereka dan kadang mengalami proses pencarian jati diri.

### **B. Penelitian Relevan**

Pada bagian ini akan dijelaskan terkait enelitian yang relevan. Ini bermaksud untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Selain itu, penelitian yang relevan juga digunakan sebagai titik acuan yang membedakan penelitian ini dengan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, terkait tema yang sama.

- a. Penelitian Nurhidayat (2017) yang dikemas dalam judul “Tingkat Pengetahuan Siswa SD Kelas IV dan V di SD Negeri se-Gugus 1 Kecamatan Wates terhadap Olahraga Renang”. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh

asumsi, bahwa aspek pengetahuan cabang olahraga renang sangat diperlukan, namun pada prosesnya belum berjalan maksimal. Penelitian deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa SD kelas IV dan V di SD Negeri se-Gugus 1 Kecamatan Wates tentang olahraga renang. Adapun metode yang digunakan adalah survei, dengan menggunakan tes pilihan ganda dalam pengambilan datanya. Populasinya adalah semua siswa kelas IV dan V di SD Negeri seGugus 1 Kecamatan Wates, yang berjumlah 333 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif, yang dituangkan dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa SD kelas IV dan V di SD Negeri se-Gugus 1 Kecamatan Wates terhadap olahraga renang berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5,11% (17 siswa), kategori “rendah” sebesar 29,43% (98 siswa), kategori “sedang” sebesar 34,53% (115 siswa), kategori “tinggi” sebesar 24,92% (83 siswa), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 6,01% (20 siswa).

b. Penelitian Ulinnuha (2017) yang berjudul “Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman aktivitas renang siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan guru sebelum melakukan pembelajaran renang.

c. Alfin ulinnuha (2017) dalam penelitian yang berjudul “Tingkat pemahaman aktivitas renang siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A2016/2017” dengan jumlah responden 100 siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten. Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat

pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan yang masuk pada kategori sangat tinggi sebesar 4 %, pada kategori tinggi sebesar 28 %, pada kategori sedang sebesar 38 %, kategori rendah sebesar 21 % dan kategori sangat rendah sebesar 9 %. Hasil tersebut diartikan tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017 adalah sedang.

### **C. Kerangka Berpikir**

Bertolak dari kajian teoritis yang dideskripsikan di atas, maka peneliti menyimpulkan, bahwa renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dijalankan di air, kolam atau laut. Ia merupakan olahraga yang digemari banyak masyarakat, termasuk juga para pelajar. Banyak siswa yang cabang olahraga aquatik itu sebagai hobi ataupun hanya sebagai wahana bermain. Walaupun demikian, belum tentu mereka memiliki pemahaman yang mumpuni dan holistik terkait olahraga renang ini, misalnya, pengertian renang, gaya renang, peraturan renang, sarana prasarana renang dan renang keselamatan

Untuk mengetahui tingkat pemahaman olahraga renang pada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman maka peneliti melakukan test. Tes tersebut adalah tes objektif dengan dasar pada kajian materi. Dengan demikian untuk melihat tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Sleman pada olahraga renang maka akan dilakukan tes tersebut.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskripti-kuantitatif. Menurut Sugiyono (2015: 147) “penelitian deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya”. Penelitian ini menggunakan pendekatan survei, dengan menggunakan test pilihan ganda sebagai teknik pengumpulan datanya. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan siswa SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman dalam pembelajaran renang gaya *crawl* dan *breast stroke*.

#### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Penelitian ini mengeksplorasi variable tunggal, yakni pemahaman tentang olahraga renang. Pemahaman tentang olahraga renang ini bagi peneliti, merupakan titik awal yang harus dikuasai oleh para siswa SMP kelas VII, sebelum melakukan praktek motorik renang. Data yang diperoleh dan dikaji dalam penelitian ini diakumulasi dengan menggunakan tes obyektif yang ditujukan kepada siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman. Data yang dimaksud berupa pengertian renang, gaya renang, dan sarana prasarana renang.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

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

Sugiyono (2015: 80) mendeskripsikan populasi sebagai wilayah generalisasi

yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Ia mencakup keseluruhan subyek penelitian. Dalam penelitian ini, populasinya adalah semua siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman yang berjumlah 156 siswa.

Berikut daftar siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman:

**Tabel 4. Jumlah Siswa Setiap Kelas**

No	Kelas	Jumlah Siswa
1	VII A	30
2	VII B	32
3	VII C	30
4	VII D	32
5	VII E	32
Total Siswa		156 Siswa

## 2. Sampel Penelitian

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *proportional random sampling*. Ada pun sampel dalam penelitian ini adalah sejumlah 100 siswa kelas VII di SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman dari populasi 156 siswa. Penentuan ini berdasarkan *table krejcie* untuk taraf signifikansi 0,05. Jadi sampel yang diperoleh itu mempunyai tingkat kepercayaan 100% terhadap populasi.

Berikut ini tabel penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu dengan taraf

kesalahan 1%, 5%, 10% sebagai berikut :

**Tabel 5. Penentuan Jumlah Sampel dari Populasi Tertentu dengan Taraf Kesalahan 1%, 5%, dan 10%**

N	1%	5%	10%
110	94	84	78
120	102	89	83
130	109	95	88
140	116	98	92
150	122	100	97
160	129	110	101
170	135	114	105
180	142	119	108
190	148	123	112
200	154	127	115

(Sumber : Sugiyono Metode Penelitian.pdf)

**Tabel 6. Distribusi Sampel Dengan Menggunakan Proposional Random Sampling**

NO	Kelas	Distribusi dan Jumlah Sampel
1	VII A	$\frac{30}{156} 100 = 20$
2	VII B	$\frac{32}{156} 100 = 20$
3	VII C	$\frac{30}{156} 100 = 20$
4	VII D	$\frac{32}{156} 100 = 20$
5	VII E	$\frac{30}{156} 100 = 20$
	Jumlah Siswa	100 Siswa

Rumus :  $\frac{nX}{k} = n$

Keterangan :

n= Jumlah Siswa

k = Jumlah Populasi

#### **D. Instrumen Penelitian dan Teknik pengumpulan data**

Test pilihan ganda merupakan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Penilaian yang digunakan adalah jika jawaban benar, maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah, maka nilainya 0. Bagi Mahmud (2011: 185) “tes merupakan rangkaian pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”.

Lebih lanjut, Arikunto (2006:69) menjelaskan bahwa instrument penelitian merupakan sarana atau alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti untuk mendukung pengumpulan data penelitian, agar pekerjaanya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah. Ada pun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *multiple choice* atau tes pilihan ganda. Dalam test pilihan ganda yang dimaksud, pada setiap butir soal terdapat sejumlah alternatif jawaban yang bersifat tertutup.

Arikunto (2010:167) menyebut beberapa langkah dalam menyusun tes, yakni:

- a. Menentukan tujuan tes
- b. Membuat pembatasan bahan yang akan test
- c. Merumuskan tujuan instruksional khusus dari setiap bagian bahan
- d. Menderetkan semua indikator dalam table persiapan yang memuat aspek tingkahlaku yang terkandung dalam indikator tersebut
- e. Menyusun tabel spesifikasi yang memuat pokok materi
- f. Menuliskan butir-butir soal, berdasarkan beberapa indikator yang sudah.

dituliskan pada table indikator dan aspek tingkah laku yang dicakup.

Sistem penelian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jika jawaban benar maka nilainya adalah 1 dan jika jawaban salah maka nilainya 0. Beberapa komponen instrument sebagai alat pengumpulan data disajikan dalam bentuk kisi-kisi sebagai berikut;

**Tabel 7. Kisi-kisi Uji Coba Instrumen Pemahaman Olahraga Renang**

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir
Tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman terhadap olahraga renang gaya crawl dan gaya dada	1. Menentukan	Pemahaman posisi renang gaya <i>crawl</i> dan dada	1,2,3,4,5,6
		Pemahaman gerak dasar renang gaya <i>crawl</i> dan dada	7,8,9,10, 11,12,13
	2. Merinci	Pemahaman gerakan pengambilan napas	14,15,16,17
		Pemahaman gerakan lengan	18,19,20,21,22
		Pemahaman gerakan kaki	23, 24,25,26
Jumlah			26

#### E. Uji Coba Instrumen

Uji coba dalam penelitian ini bermaksud untuk mengetahui apakah instrumen yang sudah disusun benar-benar instrumen yang valid dan reliabel.

Sebelum uji coba, peneliti melakukan validasi/*expert judgment*. Dosen ahli dalam penelitian ini, Bapak Drs. Sridadi, M.Pd. Uji coba dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kalasan Kabupaten Sleman dengan subjek penelitian sebanyak 43 siswa.

##### a. Uji validitas Instrumen

Arikunto (2013:211) menjelaskan validitas sebagai suatu ukuran yang



menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan. Suatu instrumen yang valid memiliki validitas yang tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid memiliki validasi rendah. Jadi validitas merupakan alat ukur yang bisa menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan instrumen penelitian. Untuk mengukur validitas angket sebagai instrumen peneliti menggunakan bantuan program SPSS.

Ada pun sajian hasil uji validitas yang disajikan, terdapat pada tabel.

**Tabel 8. Hasil Uji Validitas**

No	Butir	R tabel	R hitung	Keterangan
1	Butir01	0.248	0.304	Valid
2	Butir02	0.248	0.405	Valid
3	Butir03	0.248	0.402	Valid
4	Butir04	0.248	0.265	Valid
5	Butir05	0.248	0.365	Valid
6	Butir06	0.248	0.291	Valid
7	Butir07	0.248	0.339	Valid
8	Butir08	0.248	0.365	Valid
9	Butir09	0.248	0.308	Valid
10	Butir10	0.248	0.362	Valid
11	Butir11	0.248	0.369	Valid
12	Butir12	0.248	0.291	Valid
13	Butir13	0.248	0.343	Valid
14	Butir14	0.248	0.252	Valid
15	Butir15	0.248	0.356	Valid
16	Butir16	0.248	0.340	Valid
17	Butir17	0.248	0.371	Valid
18	Butir18	0.248	0.552	Valid
19	Butir19	0.248	0.301	Valid
20	Butir20	0.248	0.337	Valid
21	Butir21	0.248	0.265	Valid
22	Butir22	0.248	0.488	Valid
23	Butir23	0.248	0.304	Valid
24	Butir24	0.248	0.298	Valid
25	Butir25	0.248	0.271	Valid
26	Butir26	0.248	0.273	Valid

Dari uji coba yang dilakukan terhadap 43 sampel, hasilnya dinyatakan valid.

b. Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabel bagi Arikunto (2013:221), mau menunjukkan pada suatu pengertian bahwa sesuatu instrument cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data, karena instrumen tersebut sudah baik. Instrumen yang sudah reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya.

Perhitungan reliabilitas menggunakan komputer dengan program uji keandalan teknik *Alpha Cronbach SPSS*.

Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas Pemahaman Siswa

Variabel	Nilai <i>CronbachAlpha</i>	Keterangan
Pemahaman Siswa	0,812	Reliabel

**F. Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan sebuah proses akumulasi data untuk menunjang proses penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes pilihan ganda, yang akan dijawab oleh subjek penelitian. Adapun mekanismenya adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman
- b. Kemudian, peneliti menyebarkan instrumen kepada subyek penelitian,
- c. Peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas jawaban subyek penelitian
- d. Setelah memperoleh data, peneliti menyusun kesimpulan

## **G. Teknik Analisis Data**

Setelah data yang dibutuhkan terakumulasi, langkah berikutnya adalah menganalisis data tersebut, kemudian dibuat sebuah kesimpulan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik deskriptif-kuantitatif dengan persentase. Analisis yang dimaksud dilakukan guna mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman tentang olahraga renang.

Untuk memperjelas proses analisis maka dilakukan pengkategorian. Kategori tersebut terdiri dari lima kriteria, yaitu: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, sangat rendah. Dasar penentuan kemampuan tersebut adalah untuk menjaga tingkat konsistensi dalam penelitian. Pengkategorian tersebut menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Pengkategorian ini mengacu pada Saifudin Azwar (2010:36) yang menjelaskan, bahwa untuk menentukan kriteria skor dengan penilaian acuan norma (PAN), penilaian acuan norma pada dasarnya menggunakan kurve normal dan hasil perhitungannya sebagai dasar penelitian. Dua kenyataan yang ada dalam kurve normal yang dipakai untuk membandingkan sesuatu atau menafsirkan angka yang diperoleh dari masing-masing siswa yaitu angka rerata (*mean*) dan angka simpang baku (*standard deviation*)

**Tabel 10. Norma Penilaian**

<b>Norma</b>	<b>Kategori</b>
$X \geq M + 1,5 SD$	Sangat tinggi
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Tinggi
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Sedang
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Rendah
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat rendah

(Sumber : Saifudin Azwar penilaian acuan norma (PAN).pdf)

Keterangan:

M = Rata-rata (mean)

SD = Standar Deviasi

Cara perhitungan analisis data dalam mencari frekuensi relatif persentase, digunakan rumus sebagai berikut

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

Keterangan:

P= presentase

F= frekuensi

N= jumlah total frekuensi

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Deskripsi hasil penelitian tentang tingkat pemahaman olahraga renang siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman dalam penelitian ini, diukur dengan angket yang terdiri dari 26 pertanyaan, dengan rentang skor 0 – 1, sehingga diperoleh rentang ideal 0 - 26. Berdasarkan hasil data penelitian dari 100 subjek penelitian diperoleh nilai minimum sebesar 5, nilai maksimumnya 26, mean sebesar 15.64, mediannya 14, modusnya 12 dan standar deviasi sebesar 5,3927.

Secara lebih jelas, deskripsi hasil penelitian tingkat pemahaman aktivitas renang siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman T.A 2021/2022 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 11. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Renang**

Statistik	
<i>N</i>	100
<i>Mean</i>	15,64
<i>Median</i>	14
<i>Mode</i>	12
<i>Std, Deviation</i>	5,3927
<i>Minimum</i>	5
<i>Maximum</i>	26

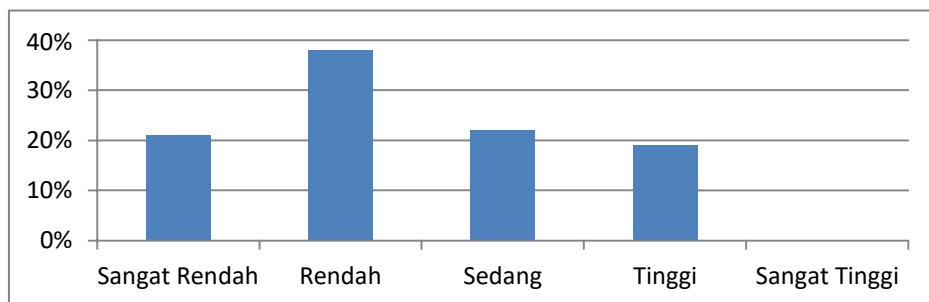
Untuk distribusi frekuensi perihal tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman tentang olahraga renang, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman terhadap Renang**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Percent
1	$19.48 < X$	Sangat Tinggi	0	0 %
2	$16.12 < X \leq 19.48$	Tinggi	19	19 %
3	$12.45 < X \leq 16.12$	Sedang	22	22%
4	$9.41 < X \leq 12.45$	Rendah	38	38%
5	$X \leq 9.41$	Sangat Rendah	21	21%
<b>Jumlah</b>			<b>100</b>	<b>100%</b>

Jika data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan terlihat seperti di bawah ini,

**Tingkat Pengetahuan tentang Renang**



**Gambar 12. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak terhadap Renang**

Berdasarkan tabel dan diagram di atas dapat dilihat bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman T.A 2021/2022 tentang olahraga renang adalah sebagai berikut; pada kategori sangat tinggi tidak ada, dengan presentase 0%. Sedangkan yang masuk pada kategori tinggi dan sedang, masing-masing sebesar 19% dan 22 %. Sedangkan yang masuk pada kategori rendah dan sangat rendah, presentasinya masing-masing sebesar 38% dan 21%. Dari data tersebut, dapat dijelaskan, bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP N

Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman T.A 2021/2022 tentang aktivitas masing berada pada kategori rendah.

Hasil analisis tersebut di atas didasarkan pada pemahaman para siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman tentang dua gaya renang yang dieksplorasi dalam penelitian ini, yakni gaya *crawl* dan gaya dada. Ada pun hasil pada setiap gaya renang tersebut, dapat dilihat pada deskripsi berikut ini.

### **1. Pemahaman Sisiwa tentang Renang Gaya *Crawl***

Dari analisis data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman terhadap olahraga renang gaya *crawl* diperoleh skor terendah (*minimum*) dan tertinggi (*maksimum*) masing-masing sebesar 4,00 dan 18,00. Sedangkan nilai reratanya (*mean*) 11,01, nilai tengah (*median*) 10,5, nilai yang sering muncul (*mode*) 9, dan *standar deviasi*-nya (SD) 3,767203.

Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di berikut ini:

**Tabel 13. Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman terhadap Renang Gaya *Crawl***

Statistik	
<i>N</i>	100
<i>Mean</i>	11,01
<i>Median</i>	10,5
<i>Mode</i>	9
<i>Std, Deviation</i>	3,767203
<i>Minimum</i>	4
<i>Maximum</i>	18

Untuk distribusi frekuensinya dapat dilihat pada tabel 1.4

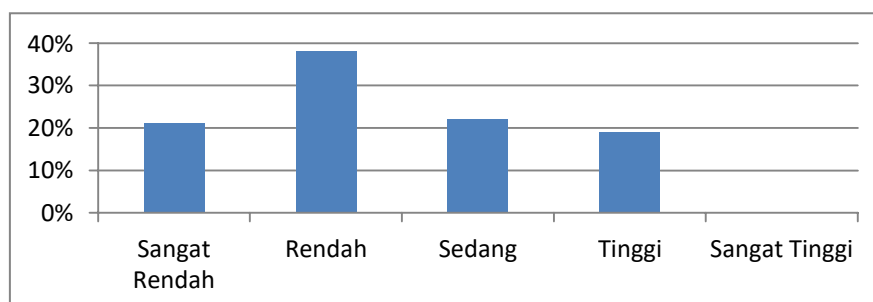
berikut,

**Tabel 14. Distribusi Frekuensi Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman terhadap Renang Gaya *Crawl***

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$5.55 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
2	$4.38 < X \leq 5.55$	Tinggi	19	19%
3	$3.21 < X \leq 4.38$	Sedang	22	22%
4	$2.04 < X \leq 3.21$	Rendah	38	38%
5	$X \leq 2.04$	Sangat Rendah	21	21%
<b>Jumlah</b>			<b>100</b>	<b>100%</b>

Jika data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan terlihat seperti di bawah ini:

**Tingkat Pengetahuan tentang Renang Gaya *Crawl***



**Gambar 13. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman terhadap Olahraga Renang Gaya *Crawl***

Berdasarkan tabel dan diagram data tersebut di atas, maka dapat dideskripsikan, bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman tentang olahraga renang gaya *crawl* yang berada pada kategori “sangat rendah” dan “rendah” masing-masing sebesar 21% (22siswa) 38% (35 siswa). Sedangkan yang berada pada kategori “sedang” dan “tinggi” masing-masing sebesar 22% (60 siswa) dan 19% (30 siswa). Sementara tingkat



pemahaman yang berada pada kategori “sangat tinggi” hanya sebanyak 11 siswa dengan presentase 0%.

Berdasarkan patokan nilai rata-rata, yakni 11,01, maka dapat dijelaskan, tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman tentang olahraga renang faktor peraturan renang berada pada kategori “rendah”.

## 2. Pemahaman Siswa tentang Renang Gaya Dada

Dari analisis data tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman tentang renang gaya dada diperoleh skor terendah (*minimum*) 1,0, skor tertingginya (*maksimum*) 8, rerata (*mean*) 4,63, nilai tengah (*median*) 4,00, nilai yang sering muncul (*mode*) 3,00, dan *standar deviasi* (SD) 2,0333. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 13 berikut ini:

**Tabel 15. Deskripsi Statistik Tingkat pemahaman terhadap Renang Gaya Dada**

Statistik	
<i>N</i>	100
<i>Mean</i>	4,63
<i>Median</i>	4
<i>Mode</i>	3
<i>Std, Deviation</i>	2,03333
<i>Minimum</i>	1
<i>Maximum</i>	8

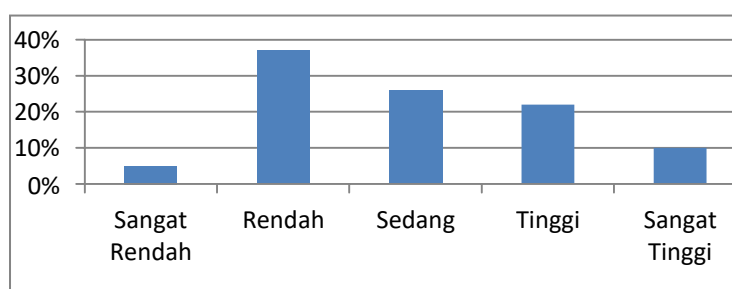
Untuk distribusi frekuensinya dapat dilihat pada tabel 16 berikut:

**Tabel 16. Distribusi Frekuensi Tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman terhadap Renang Gaya Dada**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1A	$5,19 < X$	Sangat Tinggi	10	10%
2	$3,77 < X \leq 5,19$	Tinggi	22	22%
3	$2,35 < X \leq 3,77$	Sedang	26	26%
4	$0,92 < X \leq 2,35$	Rendah	37	37%
5	$X \leq 0,92$	Sangat Rendah	5	5%
<b>Jumlah</b>			<b>100</b>	<b>100%</b>

Jika data pada tabel di atas ditampilkan dalam bentuk diagram batang, maka akan terlihat seperti di bawah ini:

**Tingkat Pengetahuan tentang Faktor Renang Gaya Dada**



**Gambar 14. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Kelas IV SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman Terhadap Renang Gaya**

Data pada tabel dan diagram di atas, menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman tentang olahraga renang gaya dada yang berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 5% (5 siswa), kategori “rendah” sebesar 37% (37 siswa), kategori “sedang” sebesar 26% (26 siswa), kategori “tinggi” sebesar 22% (22 siswa), dan kategori “sangat tinggi” sebesar 10% (10 siswa).

siswa), kategori “tinggi” sebesar 19,00% (19 siswa), dan kategori “sangat tinggi” 0% (0 siswa).

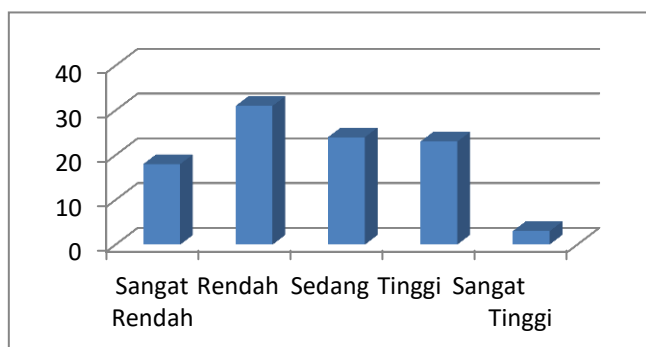
Berdasarkan nilai rata-rata yaitu 4,63, maka tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman tentang renang gaya dada berada pada kategori “rendah”.

### 3. Pemahaman Siswa Terhadap Renang Terkait Faktor Menentukan

**Tabel 17. Distribusi Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Renang Terkait Faktor Menentukan**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$13 < X$	Sangat Tinggi	8	8%
2	$10 < X \leq 13$	Tinggi	18	18%
3	$6 < X \leq 10$	Sedang	39	39%
4	$3 < X \leq 6$	Rendah	26	26%
5	$X \leq 3$	Sangat Rendah	9	9%
<b>Jumlah</b>			<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tingkat Pengetahuan tentang Faktor Menentukan**



**Gambar 15. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Faktor Menentukan**

Data pada tabel dan diagram di atas, menunjukkan bahwa tingkat

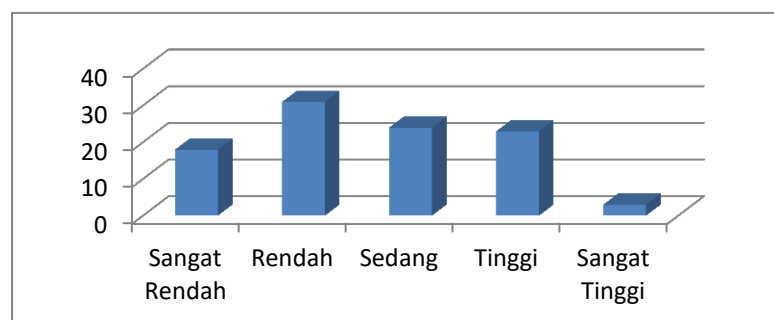
pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman berdasarkan faktor menentukan yang berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 9% (9 siswa), kategori “rendah” sebesar 26% (26 siswa), kategori “sedang” sebesar 39% (39 siswa), kategori “tinggi” sebesar 18% (18 siswa), dan kategori “sangat tinggi” 8% (8 siswa).

#### 4. Pemahaman Siswa Terhadap Renang Terkait Faktor Merinci

**Tabel 18. Distribusi Tingkat Pemahaman Siswa Terhadap Renang Terkait Faktor Merinci**

No	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	%
1	$13 < X$	Sangat Tinggi	3	3%
2	$10 < X \leq 13$	Tinggi	23	23%
3	$6 < X \leq 10$	Sedang	24	24%
4	$1 < X \leq 6$	Rendah	31	31%
5	$X \leq 1$	Sangat Rendah	18	9%
<b>Jumlah</b>			<b>100</b>	<b>100%</b>

**Tingkat Pengetahuan tentang Faktor Renang Merinci**



**Gambar 16. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Siswa Terkait Faktor Merinci**

Data pada tabel dan diagram di atas, menunjukkan bahwa tingkat

pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman berdasarkan faktor menentukan yang berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 18% (18 siswa), kategori “rendah” sebesar 31% (31 siswa), kategori “sedang” sebesar 24% (24 siswa), kategori “tinggi” sebesar 23% (23 siswa), dan kategori “sangat tinggi” 3% (3 siswa).

### **B.Pembahasan**

Dari keseluruhan data penelitian yang tersebutkan di atas menunjukkan bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman tentang olahraga renang berada pada kategori rendah. Tingkat pemahaman yang sangat tinggi tidak dimiliki oleh satu orang siswa pun, karena itu persentasenya 0%. Sedangkan yang berada pada kategori tinggi dimiliki oleh 19 responden atau 19%. Kemudian sebanyak 22 responden atau 22% masuk dalam kategori sedang, ada 38 responden atau 38 % masuk dalam kategori rendah, dan 21 responden atau 21 % dalam kategori sangat rendah.

Nilai rerata skor tingkat pemahaman siswa terhadap olahraga renang secara keseluruhan adalah sebesar 15,64, yang terletak pada interval  $0,92 < X \leq 2,35$ . Karena itu dapat disimpulkan, bahwa Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman tentang olahraga renang berada pada kategori sedang.

Jika dilihat pada hasil analisis dari setiap faktor, yaitu renang gaya *crawl* paling tinggi pada kategori rendah sebesar 38%. Sedangkan renang gaya dada paling tinggi terdapat pada kategori rendah sebesar 37%. Dari sini dapat dilihat bahwa tingkat pemahaman setiap siswa berbeda. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor. Jika merujuk pada Sukmadinata (2007:41), maka dapat dijelaskan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pemahaman itu adalah umur, pendidikan, paparan media masa, sosial ekonomi (pendapat), hubungan sosial, dan pengalaman.

Siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman yang menjadi subjek penelitian dalam penelitian ini, pada umumnya mempunyai tingkat pemahaman yang rendah tentang olahraga renang. Ini membuktikan, pembelajaran daring yang diikuti oleh para siswa selama pandemik covid-19 ini kurang mengalami kesulitan belajar tentang materi terkait dengan adanya pandemi ini siswa kesusahan dengan mempelajari materi ini dan terdapat faktor yang menyebabkan siswa kesulitan belajar faktor ini adalah susahnya jaringan internet pada siswa lalu media yang digunakan pada siswa untuk mempelajari materi tersebut. Siswa memiliki pemahaman yang rendah tentang olahraga renang serentak menunjukkan, bahwa siswa bersangkutan tidak dapat mengikuti pembelajaran renang dengan baik. Jika siswa mempunyai pemahaman yang cukup baik tentang renang, maka tujuan pembelajaran yang akan dicapai akan baik dan hasilnya akan baik juga.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka kesimpulan umum dari penelitian ini adalah bahwa tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman tentang pembelajaran renang TA 2021/2022 sangat rendah. Rincian presentasinya dapat dilihat sebagai berikut; tidak ada siswa yang mempunyai tingkat pemahaman sangat tinggi (0%). Selbihnya, ada sebanyak 19 siswa (19%) mempunyai tingkat pemahaman tinggi, 22 siswa (22%) mempunyai tingkat pemahaman sedang, 38 siswa (38 %) mempunyai tingkat pemahaman rendah, dan 21 siswa (21%) yang mempunyai tingkat pemahaman sangat rendah.

#### **B. Implikasi**

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sebuah masukan bagi pihak sekolah, terutama SMP Muhammadiyah Ngemplak. Ada pun implikasi praktis dari penelitian adalah:

1. Adanya rencana dari pihak guru maupun sekolah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran tentang olahraga renang.
2. Adanya upaya dari guru PJOK untuk meningkatkan kualitas pembelajaran atau membuat model pembelajaran yang dapat menarik siswa untuk terlibat aktif dalam pembelajaran renang, baik secara online, maupun tatap muka

3. Memunculkan semangat siswa-siswi SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman dalam mempelajari olahraga renang.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini sudah dilakukan secara optimal, akan tetapi masih terdapat beberapa keterbatasan di antaranya:

1. Keterbatasan waktu penelitian, yang mengakibatkan peneliti tidak mampu mengontrol kesungguhan responden dalam mengisi *google form*.
2. Siswa yang kurang serius dan asal-asalan dalam menjawab pertanyaan yang tertera pada angket penelitian.

### **D. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi sekolah, menjadi catatan bagi SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman mengenai data pemahaman siswa tentang olahraga renang.
2. Kepada guru penjas agar lebih memaksimalkan perannya sebagai guru dalam upaya memberikan pemahaman yang lebih kepada siswa.
3. Kepada peneliti untuk selanjutnya disarankan menggunakan sampel penelitian yang lebih banyak lagi, sehingga diharapkan tingkat pemahaman pembelajaran renang dapat teridentifikasi secara luas.



## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, L. W., & Krathwohl. (2010). *Pembelajaran, pengajaran, dan asesmen*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. (2015). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Ariwobowo, Y. (2014). Pemahaman mahasiswa pjkr kelas b angkatan tahun 2009 terhadap permainan net. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, Volume 10, Nomor 1.
- Ahmad Susanto. 2011. *Perkembangan Anak Usia Dini*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Dewi, H. E. (2012). *Memahami perkembangan fisik remaja*. Yogyakarta: Kanisius.
- Dananjaya, Utomo, 2013. *Media Pembelajaran Aktif*. Bandung: Nuansa Cendekia. Djamarah, Syaiful Bahri, 2011. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dharmawati & Wirata. (2016). Hubungan tingkat pendidikan, umur, dan masa kerja dengan tingkat pengetahuan kesehatan gigi dan mulut pada guru Penjaskes SD di Kecamatan Tampak Siring Gianyar. *Jurnal Kesehatan Gigi*, 4(1).
- Ermawan, Susanto. (2010). *Pengembangan Tes Keterampilan Renang Anak Usia Prasekolah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Gunawan, I., & Palupi, A. R. (2012). Taksonomi Bloom–revisi ranah kognitif: kerangka landasan untuk pembelajaran, pengajaran, dan penilaian. *Jurnal Premiere Educandum*, 2(2), 16-40.
- Husdarta dan Nurlan. 2005. *Perkembangan kognitif*. Jakarta
- Mahmud, (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Mulyana, B. (2011). *Aktivitas akuatik*. Bahan ajar. Jakarta : Depdikbud
- Nurdyansyah, Nurdyansyah and Fahyuni, Eni Fariyatul (2016) *Inovasi Model Pembelajaran Sesuai Kurikulum 2013*.
- Nurhidayat, M. (2017). *Tingkat pengetahuan siswa SD Kelas IV dan V di SD Negeri se-Gugus 1 Kecamatan Wates terhadap olahraga renang*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Purwanto. 2013. *Evaluasi hasil belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sagala, Syaiful. 2010. *Supervisi Pembelajaran dalam Profesi Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Sudijono, A. (2015). *Pengantar statistika pendidikan*. Jakarta: CV Rajawali.
- Sugihartono. (2012). *Psikologi pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Subagyo. (2017). Pendidikan olahraga renang dalam perspektif aksiologi. Yogyakarta: LPPM UNY.
- Suryosubroto. 2009. Proses Belajar Mengajar di Sekolah. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Usman. User. 2008. Menjadi Guru Profesional. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Suryanto & Suherman, W.S. (2004). *Kurikulum berbasis kompetensi pendidikan jamani teori dan praktek pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Susanto, E. (2010). *Pengembangan tes keterampilan renang anak usia prasekolah*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Utama, AM. B. (2010). Peningkatan pembelajaran dasar gerak renang melalui pendekatan bermain untuk mahasiswa prodi PJKR FIK UNY. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 21-29.
- Utami, M. S. U., & Purnomo, E. (2019). Minat siswa sekolah menengah pertama terhadap pembelajaran atletik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15 (1), 12-21.
- Wawan dan Dewi, 2010, *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*, Yogyakarta
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: PT RemajaRosdakarya.

# LAMPIRAN

## Lampiran. Permohonan Validasi

Hal : Permohonan Validasi Instrumen TA  
Lampiran : 1 Bendel  
Kepada Yth,  
Drs. Sridadi, M.Pd.


Sehubungan dengan pelaksanaan Tugas Akhir (TA), dengan ini saya:

Nama : Giovany Gerry Bayu Sudjana  
NIM : 18601244035  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TA : Tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah  
Ngemplak Kabupaten Sleman Terhadap Renang Gaya Crawl Dan  
Gaya Dada

dengan hormat mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan validasi terhadap instrumen penelitian TA yang telah saya susun. Sebagai bahan pertimbangan, bersama ini saya lampirkan : (1) proposal TA. (2) kisi-kisi instrumen penelitian TA, dan (3) draf instrumen penelitian TA

Demikian permohonan saya, atas bantuan dan perhatian Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 07 April 2022

Pemohon  
  
Giovany Gerry.....  
NIM 18601244035

Lampiran. Permohonan Validasi

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI  
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Drs. Sridadi, M.Pd.  
NIP : 196112301988031001  
Jurusan : Pendidikan Olahraga

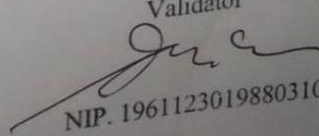
menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Giovany Gerry Bayu Sudjana  
NIM : 18601244035  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul TA : Tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman Terhadap Renang Gaya Crawl Dan Gaya Dada

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :

Layak digunakan untuk penelitian  
 Layak digunakan dengan perbaikan  
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran perbaikan sebagaimana terlampir.  
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta,  
Validator  
  
NIP. 196112301988031001

Lampiran. Hasil Validasi

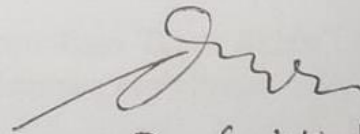
**Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA**

Nama Mahasiswa : Giovany Gerry Bayu Sudjana  
NIM : 18601244035  
Judul TA : Tingkat pemahaman siswa kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman Terhadap Renang Gaya Crawl Dan Gaya Dada

No	Variabel	Saran/Tanggapan
	Komentar Umum/Lain-lain	

Yogyakarta, 07 April 2022

Validator



Drs. Sridadi, M.Pd.

NIP. 196112301988031001

Lampiran. Uji Validasi

https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-uji-instrumen

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI**  
**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 : 171/UN34.16/LT/2022 7 April 2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : Permohonan Izin Uji Instrumen Penelitian

Yth . SMP Muhammadiyah 1 Kalasan , Jl. Jogja - Solo No.3, Karang Kalasan, Tirtomartani,  
Kec. Kalasan, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55571

Kami sampaikan dengan hormat kepada Bapak/Ibu, bahwa mahasiswa kami berikut ini:

Nama : Giovany Gerry Bayu Sudjana  
NIM : 18601244035  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1  
Judul Tugas Akhir : TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH NGEMPLAK KABUPATEN SLEMAN TERHADAP RENANG GAYA CRAWL DAN DADA  
Waktu Uji Instrumen : Jumat - Sabtu, 8 - 9 April 2022

bermaksud melaksanakan uji instrumen untuk keperluan penulisan Tugas Akhir. Untuk itu kami mohon dengan hormat Ibu/Bapak berkenan memberikan izin dan bantuan seperlunya.  
Atas izin dan bantuannya diucapkan terima kasih.


 Wakil Dekan Bidang Akademik,  


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

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

## Lampiran. Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-pe



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN  
TEKNOLOGI**  
**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 : 734/UN34.16/PT.01.04/2022 11 April 2022  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . SMP Muhammadiyah Ngemplak Sleman , Banjarharjo, Bimomartani, Ngemplak,  
Jaten, Bimomartani, Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55584**

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

Nama	: Giovany Gerry Bayu Sudjana
NIM	: 18601244035
Program Studi	: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: TINGKAT PEMAHAMAN SISWA KELAS VII SMP MUHAMMADIYAH NGEPLAK KABUPATEN SLEMAN TERHADAP RENANG GAYA CRAWL DAN DADA
Waktu Penelitian	: 15 - 22 April 2022

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

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





MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH  
SMP MUHAMMADIYAH NGEPLAK

AKREDITASI : A

Alamat : Banjarharjo, Bimomartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta 55584  
Telepon: 0274 – 2860350 | Email : smpmuhngemplak@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No. A.2/209/e.26/IV/2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Cahyo Nugroho, M.Pd  
NIP : -  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SMP Muhammadiyah Ngemplak

Menerangkan bahwa:

Nama : Giovany Gerry Bayu Sudjana  
NIM : 18601244035  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi – S1  
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Perguruan Tinggi : Universitas Negeri Yogyakarta

Benar-benar telah selesai melaksanakan penelitian sejak tanggal 15 s.d 22 April 2022 di SMP Muhammadiyah Ngemplak dengan judul "Tingkat Pemahaman Siswa Kelas VII SMP Muhammadiyah Ngemplak Kabupaten Sleman Terhadap Renang Gaya Crawl dan Dada". Hal ini dilaksanakan untuk melengkapi keperluan menempuh skripsi bagi yang bersangkutan.

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ngemplak, 18 April 2022

Kepala Sekolah

Cahyo Nugroho, M.Pd.

NIP.



## Lampiran . Instrumen Penelitian

Pilihlah jawaban yang paling tepat pada soal dibawah ini dengan tanda silang (X)

1. Posisi tubuh saat meluncur renang gaya crawl adalah....
  - a. **Tubuh rata/ sejajar dengan permukaan air, kedua lengan lurus kedepan, kedua tungkai rapat dan pandangan bawah depan**
  - b. Tubuh melengkung ke atas posisi tangan lurus
  - c. Tubuh miring ke kiri
  - d. Berada di samping kolam
2. Kesalahan umum posisi tubuh dalam meluncur renang gaya crawl kecuali ....
  - a. **Tolakan kaki harus kuat , sehingga luncurannya cepat**
  - b. Meluncur dilakukan dengan tergesa-gesa
  - c. Tolakan kaki lemah, sehingga luncurannya lambat.
  - d. Kepala ditundukkan, akibatnya luncuran terlalu dalam.
3. Gerakan tungkai renang gaya crawl adalah ....
  - a. Tegak lurus di permukaan air
  - b. Mendorong di dalam air
  - c. **Kedua tungkai digerakan turun naik bergantian secara menyilang**
  - d. Miring ke kiri
4. Fase mendorong gerakan lengan dalam renang gaya crawl di mulai saat...
  - a. **Ketika lengan sudah sejajar dengan bahu kemudian melakukan dorongan kebelakang**
  - b. Lengan berada diatas dan melakukan dorongan dibawah pusat tubuh
  - c. Lengan di dalam air dan melakukan dorongan bersamaan kedepan
  - d. Lengan dan kepala bersentuhan dan melakukan dorongan kebelakang menuju arah perut

Lampiran . Instrumen Penelitian

5. Untuk mendasari belajar renang gaya crawl, keterampilan yang pertama kali dilatih adalah

- a. **Mengapung**
- b. Meluncur
- c. Mengayun tangan
- d. Mengayun tungkai

6. Posisi tubuh saat melakukan start renang gaya crawl adalah.....

- a. **Berada di atas balok start**
- b. Berada di dalam kolam
- c. Berada di samping kolam
- d. Berada di dalam air

7. Untuk pemula gerakan lengan renang gaya crawl ada 3 tahapan yaitu ...

- a. Push – Pull - Entry
- b. **Pull - Push - Recovery**
- c. Recovery – Pull Entry
- d. Entry – Recovery -Push

8. Gerakan recovery dalam renang gaya crawl dilakukan selama lengan berada di

....

- a. **Luar air**
- b. Bawah air
- c. Bawah badan
- d. Dalam air

9. Berikut ini yang tidak termasuk teknik gerakan renang gaya dada adalah....

- a. Ayunan kaki
- b. Ayunan tangan
- c. **Gerakan terjun.**

d. Koordinasi gerakan

Lampiran . Instrumen Penelitian

10. Pada renang gaya dada tarikan (recovery) tungkai mencapai maksimal dimana tumit, lutut dan pantat membentuk huruf ....

- a. A
- b. L
- c. V
- d. I

11. Dayungan lengan dalam renang gaya dada kearah ....

- a. Belakang**
- b. Depan
- c. Atas
- d. Bawah

12. berikut ini yang tidak termasuk gerakan renang gaya crawl yakni....

- a. gerakan mengambil nafas
- b. gerakan lanjutan**
- c. gerakan kaki
- d. gerakan koordinasi**

13. Fungsi gerakan tungkai yang utama pada gaya dada adalah....

- a. Mendorong tubuh kedepan**
- b. Stabilisator
- c. Meluruskan renang
- d. Penghambat gerakan

14. Pengambilan nafas pada renang gaya crawl adalah pada saat.....

- a. Lengan mengayuh kedalam dan badan menghadap kebawah
- b. Lengan keluar dari air dan badan dalam keadaan miring**
- c. Badan menghadap keatas dan kaki sedang mengayuh
- d. Badan saat miring dan lengan sedang dibawah permukaan air

Lampiran . Instrumen Penelitian

15. Dalam pengambilan nafas dalam renang gaya dada yang benar adalah...
- a. Mengambil nafas melalui mulut kemudian keluarkan perlahan melalui hidung atau mulut**
  - b. Mengambil nafas melalui mulut kemudian keluarkan perlahan melalui mulut
  - c. Mengambil nafas melalui hidung kemudian keluarkan melalui telinga
  - d. Mengambil nafas melalui hidung kemudian keluarkan perlahan melalui mulut
16. Gerakan lengan gaya crawl selama di luar air adalah gerakan
- a. Recovery**
  - b. Dayung
  - c. Stream line
  - d. Di dalam air
17. Gerakan lengan pada renang gaya dada adalah....
- a. Kedua tangan di ayunkan ke samping
  - b. Kedua tangan di ayunkan ke depan secara bersamaan
  - c. Kedua tangan di ayunkan ke depan secara bergantian
  - d. Kedua tangan dibuka selebar bahu dan lakukan gerakan menarik kebelakang sampai batas bahu**
18. Saat melakukan dayungan renang gaya crawl gerakan telapak tangan menghadap ke arah....
- a. ke atas dan ke bawah
  - b. ke samping
  - c. ke depan
  - d. ke belakang**

Lampiran . Instrumen Penelitian

19. Ada 3 fase dalam gerakan lengan renang gaya crawl, kecuali.....
- a. Fase menarik
  - b. Fase mendorong
  - c. Fase istirahat
  - d. Fase bernafas.**
20. Pada gerakan lengan renang gaya dada saat tarikan melebihi bahu maka berakibat...
- a. Memudahkan bernafas
  - b. Memudahkan meluncur
  - c. Fase istirahat
  - d. Berhentinya gerakan berenang**
21. Fase gerakan lengan gaya crawl selama di luar air disebut....
- a. Fase menarik
  - b. Fase mendorong
  - c. Fase istirahat**
  - d. Fase bernafas
22. Gerakan lengan mendayung renang gaya crawl terdiri atas gerakan....
- a. Pull dan Push**
  - b. Push and Jump
  - c. Pull dan Jump
  - d. Pull
23. Gerakan tungkai yang dipakai dalam renang gaya crawl, sumbu gerakannya terdapat pada....
- a. Pangkal kaki
  - b. Ujung kaki
  - c. Pangkal paha**

d. Lutut

Lampiran . Instrumen Penelitian

24. Bentuk gerakan tungkai pada renang gaya crawl adalah....
- a. Memutar permukaan air
  - b. Mendorong permukaan air
  - c. Naik turun mendorong permukaan air**
  - d. Mendorong permukaan air
25. Gerakan maju seorang perenang gaya dada didapat dari.....
- a Gerakan mendesak air ke depan
  - b. Gerakan mendorong air ke belakang**
  - c. Gerakan mendesak air ke atas
  - d. Gerakan mendesak air ke bawah
26. Frekuensi gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah.
- a. Enam kali tendangan kaki untuk dua kali putaran lengan
  - b. Enam kali tendangan kaki untuk satu kali putaran lengan**
  - c. Enam kali tendangan kaki untuk empat kali putaran lengan
  - d. Enam kali tendangan kaki untuk enam kali putaran lengan

Lampiran . Data Uji Coba Penelitian

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S
1	Siswa1	siswa2	siswa3	siswa4	siswa5	siswa6	siswa7	siswa8	siswa9	siswa10	siswa11	siswa12	siswa13	siswa14	siswa15	siswa16	siswa17	siswa18	siswa19
2	1	1	01	01	00	01	00	01	01	01	01	01	01	01	01	01	01	01	01
3	0	1	00	00	01	00	00	00	01	00	00	00	00	00	01	01	00	00	01
4	1	0	00	00	00	00	00	01	01	00	01	01	01	00	01	01	00	00	00
5	1	1	00	00	00	01	00	01	00	01	00	01	00	00	00	00	01	01	00
6	1	1	00	00	00	00	00	00	00	01	00	01	00	01	01	00	00	00	01
7	1	1	00	00	01	01	01	00	01	01	01	01	00	00	00	01	01	01	01
8	1	1	01	00	00	01	01	00	00	01	00	01	01	01	01	01	01	00	01
9	0	1	01	00	00	00	00	01	00	00	00	01	01	00	01	01	01	00	01
10	0	0	00	00	01	01	00	01	00	00	01	00	00	00	00	00	00	00	00
11	0	0	00	00	00	01	01	00	00	01	00	00	01	01	00	01	00	01	00
12	0	0	00	00	00	00	00	00	00	01	00	01	00	00	01	00	01	00	00
13	1	0	01	00	00	01	01	00	01	01	01	01	01	01	01	01	01	00	01
14	1	1	01	01	01	01	01	01	01	01	00	00	01	01	01	01	01	00	01
15	0	0	01	00	00	00	01	00	01	01	01	00	00	01	00	00	01	00	01
16	0	0	01	01	00	01	01	00	00	00	00	00	00	00	00	01	00	00	01
17	0	0	01	00	00	00	00	00	00	00	01	00	00	00	01	01	01	00	00
18	0	0	00	00	00	00	01	00	00	01	00	00	00	01	00	00	01	01	00
19	0	0	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	01	00	00	00	00	00	00
20	1	0	01	00	00	00	00	00	00	00	00	01	01	00	01	01	00	01	00
21	0	0	01	00	00	01	00	00	00	01	01	00	00	01	00	01	00	00	00
22	0	0	00	00	01	00	01	00	01	00	00	00	01	00	01	01	00	00	00
23	0	0	01	00	01	01	00	00	00	01	01	01	00	01	01	01	01	01	01
24	0	0	01	00	00	01	00	01	00	00	01	00	00	00	01	00	01	01	01
25	1	0	01	00	01	00	00	00	01	01	01	01	01	00	01	00	00	01	00
26	0	1	00	00	00	01	01	00	00	01	00	00	00	01	00	00	00	01	00
27	0	0	00	00	01	00	00	01	01	00	01	00	00	00	00	00	00	00	00
28																			



Lampiran . Data Uji Coba Penelitian

	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL
1	siswa20	siswa21	siswa22	siswa23	siswa24	siswa25	siswa26	siswa27	siswa28	siswa29	siswa30	siswa31	siswa32	siswa33	siswa34	siswa35	siswa36	siswa37	siswa38
2	01	01	01	00	01	01	01	01	01	01	01	01	01	01	01	01	01	01	01
3	00	01	00	00	01	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	01	00	01	01
4	00	01	00	00	00	00	00	00	01	01	01	01	00	00	01	00	01	00	00
5	00	00	01	00	00	01	00	00	01	01	01	01	01	00	01	00	01	00	00
6	00	01	00	01	00	00	01	01	01	00	00	01	01	00	00	00	00	01	01
7	01	01	01	00	00	01	00	00	00	01	01	01	00	00	00	01	01	01	00
8	01	01	01	01	01	01	01	00	00	01	00	01	00	01	01	01	01	01	01
9	01	01	01	00	01	00	00	00	00	00	01	01	00	01	01	01	00	01	01
10	00	00	00	01	01	00	00	00	01	00	00	01	00	01	00	00	00	01	00
11	01	01	00	01	01	01	00	01	00	01	00	01	00	00	01	01	01	01	01
12	00	00	01	00	00	01	00	00	00	00	01	01	01	01	01	00	00	00	00
13	01	01	00	00	01	01	00	01	00	00	00	01	00	01	00	01	00	01	01
14	01	01	01	01	01	00	00	00	00	01	00	01	00	01	01	01	01	00	01
15	01	01	01	00	01	01	00	01	00	00	01	01	00	01	00	01	00	00	00
16	01	01	01	00	00	00	00	00	00	01	00	00	01	00	00	00	01	00	00
17	01	01	01	01	01	00	00	01	01	00	00	01	00	01	01	00	01	01	00
18	00	00	00	00	00	00	00	01	00	00	00	01	00	01	00	00	01	00	00
19	00	00	01	00	00	00	01	00	00	00	00	01	00	00	00	00	00	00	00
20	00	01	01	00	01	00	00	00	00	01	00	01	00	00	00	00	01	01	00
21	00	01	01	01	01	01	00	01	00	01	00	01	00	01	00	00	01	00	00
22	01	00	01	00	01	00	00	00	00	00	00	01	00	00	00	00	00	00	00
23	01	00	01	01	01	00	00	00	00	01	00	01	00	01	01	01	01	01	01
24	00	01	01	00	00	00	01	01	00	00	00	01	00	00	00	01	00	00	00
25	01	00	00	00	01	00	00	00	00	00	00	01	01	01	00	01	01	00	01
26	00	00	01	01	00	01	01	00	00	00	00	01	01	00	01	01	00	00	00
27	00	00	00	01	00	00	00	01	00	00	00	01	00	00	00	00	00	00	00
28																			

Lampiran . Data Uji Coba Penelitian

AM	AN	AO	AP	AQ	AR
siswa39	siswa40	siswa41	siswa42	siswa43	siswa44
01	01	01	01	01	
01	01	00	01	00	
01	01	01	01	00	
01	01	00	01	01	
01	01	01	01	01	
01	01	01	00	01	
01	01	01	01	01	
00	01	00	11	01	
01	01	00	01	01	
00	01	00	01	00	
00	01	01	00	00	
00	00	00	00	00	
01	01	00	01	01	
00	01	01	00	01	
00	01	01	00	01	
01	01	00	01	01	
00	01	01	11	00	
00	01	00	01	01	
00	01	01	01	01	
00	01	00	01	00	
01	01	00	01	00	
00	01	00	01	00	
00	00	00	00	00	
01	01	00	01	01	
00	01	00	01	00	
00	00	00	00	00	

Lampiran . Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

**Hasil Uji Validitas**

No	Butir	R tabel	R hitung	Keterangan
1	Butir01	0.248	0.304	Valid
2	Butir02	0.248	0.405	Valid
3	Butir03	0.248	0.402	Valid
4	Butir04	0.248	0.265	Valid
5	Butir05	0.248	0.365	Valid
6	Butir06	0.248	0.291	Valid
7	Butir07	0.248	0.339	Valid
8	Butir08	0.248	0.365	Valid
9	Butir09	0.248	0.308	Valid
10	Butir10	0.248	0.362	Valid
11	Butir11	0.248	0.369	Valid
12	Butir12	0.248	0.291	Valid
13	Butir13	0.248	0.343	Valid
14	Butir14	0.248	0.252	Valid
15	Butir15	0.248	0.356	Valid
16	Butir16	0.248	0.340	Valid
17	Butir17	0.248	0.371	Valid
18	Butir18	0.248	0.552	Valid
19	Butir19	0.248	0.301	Valid
20	Butir20	0.248	0.337	Valid
21	Butir21	0.248	0.265	Valid
22	Butir22	0.248	0.488	Valid
23	Butir23	0.248	0.304	Valid
24	Butir24	0.248	0.298	Valid
25	Butir25	0.248	0.271	Valid
26	Butir26	0.248	0.273	Valid

**Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Nilai <i>CronbackAlpha</i>	Keterangan
Pemahaman Siswa	0,812	Reliabel

# Lampiran Data Penelitian

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1
4	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0
5	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
8	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1
11	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1
15	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0
19	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
23	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1
25	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
26	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
27	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0
28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
30	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
31	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1
32	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
33	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
34	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1
35	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1
36	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
37	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0

# Lampiran Data Penelitian

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	
37	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1
38	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
39	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
41	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1
42	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
43	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1
44	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
45	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0
46	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1
47	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1
48	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
49	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
50	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1
51	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0
52	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1
53	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
54	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
55	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0
56	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
57	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
58	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1
59	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0
60	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0
61	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0
62	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0
63	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0
64	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
65	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
66	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0
67	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
68	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
69	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
70	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0
71	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
72	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
73	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0

### Lampiran Data Penelitian

S106		f <sub>k</sub>																												
		A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AH		
73		1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	
74		1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
75		1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
76		1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
77		1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	
78		0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	
79		0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	
80		1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	
81		1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	
82		1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	
83		1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	
84		1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	
85		1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	
86		1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
87		1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	
88		1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	
89		1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	
90		1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	
91		1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	
92		0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	
93		1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	
94		1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	
95		1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	
96		1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
97		1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	
98		1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	
99		1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
100		0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	
101																														
102																														

## Lampiran Deskriptif Statistik

<b>Statistics</b>				
		Pemahaman Tentang Olahraga Renang	Renang Gaya <i>Crawl</i>	Renang Gaya Dada
N	Valid	100	100	100
	Missing	0	0	0
Mean		15.64	11,01	4,63
Median		14.00	10,5	4.00
Mode		12	9	3
Std. Deviation		5,3927	3,767203	2,03333
Minimum		5	4	1
Maximum		26	18	8

## Lampiran Dokumentasi

