

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI  
2 SLEMAN TERHADAP MATERI AJAR RENANG GAYA CRAWL**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**



Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:**

**MANSYUR NUR GUSTAMAN**

**NIM. 17601244090**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

**2024**

## **TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 2 SLEMAN TERHADAP MATERI AJAR RENANG GAYA CRAWL**

Mansyur Nur Gustaman  
NIM 17601244090

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Sleman tentang materi ajar renang gaya *crawl*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA N 2 Sleman berjumlah 141 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa tes kepada responden berupa tes tertulis pilihan ganda (*multiple choice*) yang berjumlah 20 butir soal. Analisis data menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan, tingkat pengetahuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Sleman tentang materi ajar renang gaya *crawl* dengan kategori sedang (53%). Pengetahuan terhadap faktor gerakan meluncur renang gaya *crawl* berkategori baik (47%). Pengetahuan terhadap faktor gerakan kaki renang gaya *crawl* berkategori kurang (37%). Pengetahuan terhadap faktor gerakan lengan renang gaya *crawl* berkategori baik (46%). Pengetahuan terhadap faktor gerakan pengambilan nafas renang berkategori sedang (40%).

Kata kunci : tingkat pengetahuan, renang gaya *crawl*

# **LEVEL OF KNOWLEDGE OF XI GRADE STUDENTS OF XI SENIOR HIGH SCHOOL 2 SLEMAN THE TEACHING MATERIAL OF CRAWL STYLE SWIMMING**

Mansyur Nur Gustaman  
NIM 17601244090

## **ABSTRACT**

This study aims to determine how high the level of knowledge of class XI students of SMA Negeri 2 Sleman about the teaching material of crawl style swimming.

This research is a quantitative descriptive research. The subjects of this study were class XI students of SMA N 2 Sleman totaling 141 people with the sampling technique, namely total sampling. Data collection techniques in this study in the form of tests to respondents in the form of multiple choice written tests totaling 20 items. Data analysis using descriptive percentage data analysis techniques.

The results showed that the level of knowledge of class XI students of SMA Negeri 2 Sleman about teaching material for crawl style swimming in the moderate category (53%). Knowledge of the crawl style swimming glide movement factor is categorized as good (47%). Knowledge of the crawl style swimming leg movement factor is categorized as less (37%). Knowledge of the crawl style swimming arm movement factor is categorized as good (46%). Knowledge of the swimming breath taking movement factor is categorized as moderate (40%).

**Key words:** *crawl* style swimming

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

**TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI  
2 SLEMAN TERHADAP MATERI AJAR RENANG GAYA CRAWL**

## **TUGAS AKHIR SKRIPSI**

**MANSYUR NUR GUSTAMAN**

**NIM. 17601244090**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Pengaji Tugas Akhir  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta

Tanggal: 20 Juni 2024

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing


Dr. Drs. Ngatman, M.Pd  
NIP 19670605 199403 1 001

Dr. Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd  
NIP 19780702 200212 1 004

## LEMBAR PENGESAHAN

### TINGKAT PENGETAHUAN PESERTA DIDIK KELAS XI SMA NEGERI 2 SLEMAN TERHADAP MATERI AJAR RENANG GAYA CRAWL

#### TUGAS AKHIR SKRIPSI

MANSYUR NUR GUSTAMAN

NIM. 17601244090

Telah dipertahankan di depan Dewan Pengaji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 15 Juli 2024

Nama/Jabatan

Dr. Ermawan Susanto, M.Pd.  
(Ketua Tim Pengaji)

Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd.  
(Sekretaris Tim Pengaji)

Dr. Ngatman, M.Pd.  
(Pengaji Utama)

DEWAN PENGUJI

Tanda Tangan

Tanggal  
30/1 2024

7/8 2024

7/8 2024

Yogyakarta, ... Agustus 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,  
Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or.

NIP 197702182008011002 +

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mansyur Nur Gustaman  
NIM : 17601244090  
Program studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Judul skripsi : Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Sleman terhadap Materi Ajar Renang Gaya *Crawl*

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

Yogyakarta, 20 Juni 2024

Yang menyatakan,



Mansyur Nur Gustaman

NIM. 17601244090

## **MOTTO**

- Sesungguhnya setelah kesukaran itu ada kemudahan (Al-Insyrah : 6)
- Hidup itu mempersempahkan yang terbaik, bermakna di dunia dan berguna di akhirat nanti (Aa'Gym)
- Kenapa perjuangan itu pahit, karena keberhasilan itu manis
- Bekerjalah dengan cinta maka pekerjaan yang paling kamu benci sekalipun akan mudah terselesaikan

## **PERSEMBAHAN**

Atas Karunia Allah SWT Karya Tulis Ilmiah ini Dipersembahkan dengan  
Rasa Syukur Mendalam Kepada :

Kepada orang-orang yang selalu berada dalam hati penulis, di antaranya  
Bapak Paiman dan Ibu Sugiyatmi, S.Pd., selaku orangtua saya serta kedua kakak  
saya yang telah memberikan kasih sayang dan dorongan doa kepada saya serta  
materi yang tidak terhitung jumlahnya sehingga karya tulis ilmiah ini dapat  
terselesaikan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia Nya, sehingga dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi dengan baik. Skripsi yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Sleman terhadap Materi Ajar Renang Gaya *Crawl*” ini datusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Dengan kerendahan hati tanpa bantuan semua pihak, Tugas Akhir Skripsi ini tidak dapat terselesaikan dengan baik, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Ngatman, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan ijin penelitian untuk keperluan penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Ermawan Susanto, S.Pd., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah membantu kelancaran penyusunan skripsi ini.
4. Riky Dwihandaka, S.Pd Kor., M.Or., selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu memberikan bimbingan selama menempuh perkuliahan hingga penulisan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Sleman yang telah memberikan ijin dan tempat penelitian.
6. Bapak dan Ibu Guru serta karyawan SMA Negeri 2 Sleman yang telah dengan tulus ikhlas membantu pelaksanaan penelitian ini.
7. Semua pihak yang telah membantu kelancaran penyusunan Tugas Akhir Skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Dalam penulisan Tugas Akhir Skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan perkembangan dalam dunia pendidikan.

Yogyakarta, 20 Juni 2024

Penulis



Mansyur Nur Gustaman

NIM. 17601244090

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK .....	ii
ABSTRACT .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBERAHAN .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
A. Kajian Teori .....	7
1. Hakikat Pengetahuan.....	7
2. Hakikat Pembelajaran .....	13
3. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) .....	17
4. Hakikat Renang .....	19
5. Pengetahuan Peserta Didik terhadap Pembelajaran Renang Gaya Bebas .....	37
B. Hasil Penelitian Yang Relevan .....	38
C. Kerangka Pikir .....	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	42
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	43
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Analisis Butir Instrumen .....	48
G. Teknik Analisis Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	55
A. Hasil Penelitian .....	55
B. Pembahasan.....	64
C. Keterbatasan Penelitian.....	76

BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	77
A. Simpulan .....	77
B. Implikasi .....	77
C. Saran .....	78
DAFTAR PUSTAKA .....	79
LAMPIRAN .....	83

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Contoh Kata Kerja Yang Menggambarkan Kompetensi .....	11
Tabel 2. Jumlah Siswa.....	43
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Gerak Dasar Renang Gaya <i>Crawl</i> ....	46
Tabel 4. Kriteria Tingkat Kesukaran.....	48
Tabel 5. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran.....	49
Tabel 6. Kriteria Daya Pembeda .....	50
Tabel 7. Hasil Analisis Daya Beda .....	51
Tabel 8. Hasil Uji Validitas Kuisioner .....	51
Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas .....	53
Tabel 10. Norma Penilaian.....	54
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subyek Penelitian .....	55
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik.....	56
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gerakan Meluncur Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	57
Tabel 14. Skor Jawaban Faktor Gerakan Meluncur Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	58
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Faktor Gerakan Kaki Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	59
Tabel 16. Skor Jawaban Faktor Gerakan Kaki Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	60
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Faktor Gerakan Lengan Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	61
Tabel 18. Skor Jawaban Faktor Gerakan Lengan Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	62
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Faktor Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	63
Tabel 20. Skor Jawaban Faktor Gerakan Pengambilan Nafas Renang.....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Tingkatan Ranah Kognitif.....	11
Gambar 2. Gaya Bebas <i>Crawl</i> .....	22
Gambar 3. Gaya punggung .....	22
Gambar 4. Renang Gaya Dada.....	23
Gambar 5. Gaya kupu-kupu .....	24
Gambar 6. Kolam Renang.....	24
Gambar 7. Pelampung atau <i>Kick Board</i> .....	25
Gambar 8. Kacamata Renang atau <i>Google</i> .....	25
Gambar 9. Kaki Katak tau <i>Fins</i> .....	26
Gambar 10. Topi Renang atau <i>Swim Cap</i> .....	26
Gambar 11. Penutup Telinga Atau <i>Ear Clip</i> .....	27
Gambar 12. Penjepit Hidung atau <i>Nose Clip</i> .....	27
Gambar 13. Pakaian Renang .....	28
Gambar 14. Gerakan meluncur .....	30
Gambar 15. Gerakan Kaki.....	32
Gambar 16. Gerakan Lengan .....	34
Gambar 17. Pengambilan Nafas.....	37
Gambar 18. Kerangka Berpikir .....	41
Gambar 19. Histogram Gambaran Tingkat Pengetahuan Siswa Secara Keseluruhan.....	56
Gambar 20. Histogram Pengetahuan Gerakan Meluncur Renang Gaya <i>Crawl</i> ..	58
Gambar 21. Histogram Faktor Gerakan Kaki Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	60
Gambar 22. Histogram Faktor Gerakan Lengan Renang Gaya <i>Crawl</i> .....	61
Gambar 23. Histogram Faktor Gerakan Pengambilan Nafas Renang .....	63

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1. Instrumen Penelitian .....	84
Lampiran 2. RPP Renang .....	88
Lampiran 3. Hasil Analisis Uji Instrumen Penelitian.....	107
Lampiran 4. Data Penelitian.....	110
Lampiran 5. Hasil Analisis Data.....	135

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

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

Pendidikan adalah usaha secara sadar dan terencana sehingga segala sesuatu aktivitas pembelajaran telah terlaksanakan terlebih dahulu terhadap hal-hal yang akan di ajarkan pada peserta didik (Rahima, 2019:2). Adanya pendidikan maka seseorang dapat memiliki kecerdasan, akhlak mulia, kepribadian, kekuatan spiritual, dan keterampilan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan masyarakat. Upaya membentuk pendidikan berkualitas diperlukan akan adanya peningkatan mutu pendidikan yang sesuai dengan kemajuan zaman. Mutu pendidikan dipengaruhi beberapa faktor seperti kualitas pendidik, sarana prasarana, proses pembelajaran, dan kurikulum. Oleh karena itu diperlukan adanya berbagai inovasi dan pengelolaan yang mendukung proses belajar mengajar sehingga peserta didik dapat secara optimal mengembangkan potensi dan bakat yang dimilikinya. Pendidikan formal, informal, dan non formal adalah bagian dari pendidikan. Pendidikan formal terdapat pendidikan jasmani yang bermanfaat bagi manusia.

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah salah satu bagian pendidikan yang sangat penting untuk diajarkan kepada peserta didik baik ditingkat dasar (SD), tingkat menengah pertama (SMP), tingkat menengah atas (SMA) (Depdiknas, 2005: 12). Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan suatu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani, mental, emosional yang serasi, sosial, selaras, dan seimbang. Usaha yang

berupa kegiatan jasmani atau fisik yang diprogramkan secara terarah, ilmiah, dan sistematis yang disusun oleh lembaga pendidikan yang berkompeten.

Pendidikan jasmani merupakan suatu wadah yang didalamnya terdapat berbagai aktivitas olahraga yang dikategorikan dalam bentuk olahraga dan non olahraga. Kategori olahraga seperti olahraga atletik, senam, bela diri, dan *aquatik*, sedangkan kategori non olahraga seperti permainan tradisional dan modifikasi olahraga aktivitas jasmani lainnya. Jenis-jenis aktivitas jasmani dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas adalah bagian penting dalam proses membangun potensi serta kemampuan yang dimiliki peserta didik. Salah satu aktivitas jasmani dalam pendidikan jasmani sekolah menengah atas adalah pembelajaran renang.

Renang adalah salah satu cabang olahraga yang diajarkan semua umur, baik itu anak-anak maupun orang dewasa, bayi yang berumur beberapa bulan juga sudah bisa diajarkan renang (Dwijowinoto, 1979: 1). Aktivitas renang digemari untuk hobi maupun wahana bermain dari kalangan TK, SD, SMP, maupun SMA. Aktivitas renang juga termasuk pelajaran pendidikan jasmani wajib yang dipelajari di sekolah. Hal ini merupakan bagian dari pemenuhan kurikulum yang telah ditetapkan oleh pemerintah, sehingga hanya aktivitas renang saja yang diajarkan kepada para peserta didik. Meskipun pada hakikatnya ada berbagai jenis olahraga renang lain yang juga perlu diketahui oleh siswa. Disamping itu, pembelajaran renang di sekolah-sekolah juga umumnya lebih banyak menjelaskan mengenai renang kepada para peserta didik secara umum saja, hal ini karena fasilitas sekolah yang kurang memadai

untuk pengadaan kolam renang milik sekolah. Alhasil, peserta didik seringnya diajak oleh guru olahraga untuk pergi ke kolam renang umum guna melatih kemampuan berenang peserta didik. Namun, kegiatan tersebut seringkali kurang terfokus pada pelajaran dan malah menjadi kegiatan yang sifatnya hiburan untuk peserta didik.

Aktivitas renang diajarkan di SMA N 2 Sleman di kelas X, XI, dan XII. Aktivitas renang di SMA N 2 Sleman hanya diajarkan 3 materi gaya renang seperti sekolah-sekolah lain yaitu renang gaya bebas (*crawl*), renang gaya dada, renang gaya punggung. Renang gaya *crawl* merupakan renang yang paling mudah dilakukan dibandingkan dengan gaya renang yang lain seperti renang gaya dada, gaya kupu-kupu, renang gaya punggung karena gerakan yang anatomis dengan pola gerak manusia saat berjalan.

Berdasarkan hasil observasi yang sudah dilakukan di SMA N 2 Sleman dapat disimpulkan bahwa pembelajaran renang gaya *crawl* sudah terlaksana akan tetapi diajarkan dengan waktu yang terbatas, fasilitas yang memang kurang memadai dan harus keluar dari area sekolah ketempat kolam renang terdekat untuk bisa melakukan praktik. Proses dari pembelajaran renang yang selama ini dilakukan, peserta didik diberikan pembelajaran renang dengan teori dan praktik. Akan tetapi, peserta didik kurang memahami atau menguasai mengenai teori dalam pembelajaran renang gaya *crawl*.

Menurut Notoatmodjo (dalam Wawan & Dewi, 2010), pengetahuan seseorang terhadap suatu objek mempunyai intensitas atau tingkatan yang

berbeda. Secara garis besar dibagi menjadi 6 tingkat pengetahuan, yaitu tahu, memahami, aplikasi, analisis, sistesis, evaluasi.

Proses pembelajaran yang telah disampaikan diatas berdampak pada tingkat pengetahuan peserta didik. Peserta didik belum mendapatkan materi renang gaya *crawl* secara maksimal, karena pembelajaran difokuskan lebih pada praktik di kolam. Disisi lain peserta didik membutuhkan pembelajaran secara teori agar lebih memahami renang gaya *crawl*. Adapun permasalahan dari peserta didik SMA N 2 Sleman yang lebih berminat dengan pembelajaran cabang olahraga lain dibandingkan dengan pembelajaran renang. Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah terurai di atas maka penelitian dengan judul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Sleman Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*”.

## B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan rumusan masalah diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Banyak peserta didik yang belum menguasai atau memahami materi mengenai teori dalam materi renang gaya *crawl* di SMA Negeri 2 Sleman.
2. Belum diketahuinya pengetahuan peserta didik kelas XI tentang aktivitas renang gaya *crawl* di SMA Negeri 2 Sleman.
3. Kurang tertariknya peserta didik terhadap pembelajaran renang, sarana dan prasarana yang kurang memadahi untuk pembelajaran renang di SMA Negeri 2 Sleman.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, maka dalam penelitian ini dibatasi pada tingkat pengetahuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Sleman terhadap renang gaya *crawl*.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah diatas maka dapat ditarik rumusan masalah “Seberapa tinggi tingkat pengetahuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Sleman tentang renang gaya *crawl*”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Sleman tentang materi renang gaya *crawl*.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan permasalahan dan tujuan yang diteliti, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.
- b. Dari segi teoritis hasil penelitian diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah terhadap pengembangan ilmu keolahragaan tentang tingkat pengetahuan renang gaya *crawl*.

c. Penelitian ini diharapkan memberikan informasi ilmiah kepada pemangku kebijakan sebagai promosi kesehatan pada peserta didik SMA.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Mahasiswa

Mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik terhadap pembelajaran aktivitas renang gaya *crawl*.

### b. Bagi Guru Olahraga

Memberikan pembelajaran yang diimbangi dengan acuan untuk mengidentifikasi peserta didik saat memberikan materi renang gaya *crawl*.

### c. Bagi Pembaca

Memberikan wawasan tentang tingkat pengetahuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Sleman.

### d. Bagi Penulis

Mengetahui permasalahan tentang pembelajaran renang di SMA Negeri 2 Sleman.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

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

##### **1. Hakikat Pengetahuan**

Banyak hal yang dapat mempengaruhi faktor penunjang dalam belajar peserta didik, salah satunya adalah pengetahuan. Pengetahuan merupakan penalaran, penjelasan dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu dan juga mencakup praktik atau kemampuan teknis dalam memecahkan berbagai persoalan hidup yang belum dibuktikan secara sistematis (Slameto, 2010: 27). Menurut Kuswana (2012: 166) pengetahuan adalah keadaan fakta-fakta, konsep-konsep, prinsip-prinsip, dan hukum. Pengetahuan prosedur adalah bagaimana mengetahui prosedur-prosedur dan strategi. Berdasarkan beberapa teori diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengetahuan adalah sesuatu yang diketahui seseorang melalui penginderaan dan melalui interaksi terhadap objek tertentu yang ada di lingkungan sekitar.

Karakteristik aktivitas dalam belajar dalam domain pengetahuan ini memiliki perbedaan dan kesamaan dengan aktivitas belajar dalam domain keterampilan. Untuk memperkuat pendekatan saintifik, tematik terpadu dan tematik sangat disarankan untuk menerapkan belajar berbasis penyikapan/penelitian (*discovery/inquiry learning*). Untuk mendorong peserta didik menghasilkan karya kreatif dan kontekstual, baik individual maupun kelompok, disarankan menggunakan pendekatan pembelajaran

yang menghasilkan karya berbasis pemecahan masalah (*project based learning*) dengan pengetahuan, peserta didik dapat mengetahui dan menerima makna dan dari sesuatu yang dipelajari. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari proses belajar.

Dalam Taksonomi Bloom (Effendi, 2018:15), tujuan pendidikan dibagi menjadi tiga domain, yaitu:

- a. Ranah Kognitif (*Cognitive Domain*), yang berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek intelektual, seperti pengetahuan, dan keterampilan berfikir.
- b. Ranah Afektif (*Affective Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek perasaan dan emosi, minat, sikap, apresiasi dan cara penyesuaian diri.
- c. Ranah Psikomotor (*Pysychomotor Domain*) berisi perilaku-perilaku yang menekankan aspek keterampilan motorik seperti tulisan tangan, mengetik, berenang dan mengoperasikan mesin.

Klasifikasi tingkat pengetahuan menurut Blom (Kuswana, 2012: 31) uraian taksonomu ranah kognitif dapat dibagi menjadi 6 (enam) tingkatan, yaitu:

- a. Pengetahuan (*Knowledge*) / C-1

Pengetahuan terkait dengan perilaku yang dapat digambarkan pada situasi ujian, yang menekankan pada ingatan, atau daya ingat dari ide-ide, atau fakta dan telah dikenali.

b. Pemahaman (*Comprehension*) / C-2

Keterampilan dan kemampuan intelektual yang menjadi tuntutan di sekolah dan perguruan tinggi, yaitu pelibatan pemahaman. Artinya, ketika peserta didik dihadapkan pada komunikasi, diharapkan mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan dan dapat menggunakan ide yang terkandung di dalamnya. Kemampuan pemahaman dapat dijabarkan menjadi tiga, yaitu:

c. Menerjemahkan

Kemampuan menerjemahkan ini adalah kemampuan menerjemahkan mengubah, mengilustrasikan, dan sebagainya.

d. Menginterpretasi

Dasar untuk menginterpretasikan yaitu mampu menerjemahkan dari bagian isi komunikasi yang tidak hanya kata-kata atau frasa-frasa akan tetapi termasuk berbagai perangkat yang dapat dijelaskan.

e. Mengekstrapolasi

Sebagai persiapan dalam suatu komunikasi, menulis tidak hanya menyatakan apa yang dipercaya sebagai suatu perkara, tetapi juga sebagai akibatnya. Sekalipun adakalanya menulis merincikan semua kesimpulan termasuk menandai semua akibat, ide, dampak atau materi-materi yang didapatkannya.

f. Penerapan (*Application*) / C-3

Kategori penerapan mengikuti aturan yang memerlukan pemahaman dari penerapan teori prinsip, metode, atau ringkasan berpikir. Para guru sering berkata “jika peserta didik benar-benar memahami sesuatu, dapat menerapkannya”.

g. Analisis (*Analysis*) / C-4

Menekankan pada uraian materi utama kedalam pendekripsi hubungan-hubungan setiap bagian yang tersusun secara sistematis. Selain itu, sebagai alat atau teknik yang digunakan mengarahkan, membangun suatu kesimpulan dari komunikasi.

h. Sintesis (*Synthesis*) / C-5

Sintesis merupakan kumpulan dari bagian dan unsur kelas, kategori, dan subkategori secara bersama-sama menjadi landasan yang membentuk keutuhan. Hal ini merupakan aktivitas yang mengombinasikan tingkat berpikir sebelumnya sedemikian rupa menjadi suatu struktur atau pola.

i. Evaluasi (*Evaluationi*) / C-6

Evaluasi gambaran sebagai perbuatan keputusan dan pertimbangan sekitar nilai untuk beberapa tujuan, dari ide-ide, penggerjaan, pemecahan masalah, metode, dan bahan-bahan, hal yang itu menyangkut kriteria ukuran-ukuran sebagai patokan untuk menilai tingkat pencapaian.

Tingkatan ranah kognitif dalam taksonomi bloom dalam bukunya Effendi (2018:15), diperlihatkan dalam gambar berikut ini:



**Gambar 1. Tingkatan Ranah Kognitif**  
**(Sumber: Effendi, 2018:15)**

Hal ini dikemukakan oleh Azwar (2016:48), contoh kata kerja yang sesuai untuk mendeskripsikan masing-masing tingkat kompetensi disajikan pada tabel.1 kata-kata kerja tersebut dapat digunakan dalam merumuskan secara operasional berbagai bentuk perilaku yang menggambarkan level kompetensi tertentu menjadi kalimat-kalimat dalam soal tes. Perhatikan tabel dibawah ini:

**Tabel 1. Contoh Kata Kerja Yang Menggambarkan Kompetensi**

Tingkat Kompetensi	Contoh Kata Kerja
<i>Knowledge</i>	Mengenali, mendeskripsikan, menanamkan, mendefinisikan, memasangkan, memilih.
<i>Comprehension</i>	Mengklasifikasikan, menjelaskan, mengikhtisarkan, meramalkan, membedakan.

<b>Tingkat Kompetensi</b>	<b>Contoh Kata Kerja</b>
<i>Application</i>	Mendemonstrasikan, menghitung, menyelesaikan, menyesuaikan, mengoperasikan, menghubungkan, menyusun
<i>Analysis</i>	Menemukan perbedaan, memisahkan, membuat diagram, membuat estimasi, mengambil kesimpulan, menyusun urutan.
<i>Synthesis</i>	Menggabungkan, menciptakan, merumuskan, merancang, membuat komposisi, menyusun kebali, merevisi.
<i>Evaluation</i>	Menimbang, mengkritik, membandingkan, memberi alasan, menyimpulkan, memberi dukungan.

Dari beberapa hakikat pengetahuan menurut para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan adalah segala sesuatu yang diperoleh oleh peserta didik melalui pengindraan atau interaksi melalui proses melihat, mendengar, merasakan dan berfikir terhadap objek tertentu di lingkungan sekolah pada saat pembelajaran di kelas maupun di luar kelas atau di lingkungan luar sekolah. Pengetahuan bisa didapat oleh peserta didik melalui pengalaman yang dialami sendiri atau teman sebayanya. Pengetahuan merupakan salah satu ranah dalam aspek kognitif dan memiliki tingkatan yang paling bawah (C1). Dengan begitu pengetahuan merupakan hasil akhir dari suatu proses hasil belajar.

Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang suatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan aspek negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif, maka akan menimbulkan sikap makin positif terhadap objek tersebut. Pengetahuan merupakan tingkat pengetahuan yang paling mudah dimengerti adalah pengetahuan. Penelitian ini yang dimaksud ranah pengertian adalah kognitif tingkat 1 (pengetahuan) dan tingkat 2 (pemahaman).

## **2. Hakikat Pembelajaran**

### a. Pengertian Pembelajaran

Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sisdiknas, Pasal 1 Ayat 20 menyatakan bahwa “Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar”.

Menurut Rosdiani (2013: 73) pembelajaran merupakan interaksi antara peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada lingkungan belajar. Pembelajaran adalah bantuan untuk peserta didik agar terjadi proses perolehan ilmu dan pengetahuan, kemahiran dan tabiat, serta membentuk sikap dan kepercayaan peserta didik. Pelaksanaan pembelajaran menurut Majid (2014: 129) merupakan kegiatan proses belajar mengajar dalam unsur inti dari aktifitas

pembelajaran yang pelaksanaannya disesuaikan dengan rambu-rambu yang telah disusun dalam perencanaan sebelumnya. Proses pembelajaran dikatakan berhasil apabila dalam diri sebagian besar hingga seluruh peserta didik mengalami perubahan perilaku yang positif (Pambudi, 2014: 50).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pembelajaran adalah suatu proses interaksi antara komponen-komponen sistem pembelajaran. Konsep dan pemahaman pembelajaran dapat dipahami dengan menganalisis aktivitas komponen peserta didik, bahan ajar, media, alat, prosedur, dan proses belajar.

#### b. Komponen Pembelajaran

Rahyubi (2014: 234) menyatakan bahwa dalam pembelajaran mempunyai beberapa komponen-komponen yang penting antara lain:

##### 1) Tujuan pembelajaran

Tujuan dari setiap aktivitas pembelajaran yaitu terjadinya proses pembelajaran dalam diri peserta didik yang didapatkan dari pendidik atau guru. Tujuan pembelajaran berkaitan dengan tiga aspek yaitu afektif, kognitif, dan psikomotor, jika ketiga aspek tersebut dapat tersampaikan oleh peserta didik dan peserta didik menguasainya, maka tujuan dari pembelajaran bisa tercapai.

## 2) Kurikulum

Kurikulum merupakan sebuah rancangan dalam pendidikan yang mempunyai kedudukan sangat strategis dalam seluruh aspek kegiatan pendidikan.

## 3) Guru

Guru adalah pendidik yang berada dilingkungan sekolah. Undang-undang nomor 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen menyebut guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

## 4) Peserta didik

Peserta didik adalah anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pendidikan. Sosok peserta didik umumnya merupakan sosok anak yang membutuhkan bantuan orang lain untuk bisa tumbuh dan berkembang kearah kedewasaan (Barnadib, 1995).

## 5) Metode

Metode dalam pembelajaran adalah suatu cara yang digunakan untuk melakukan aktivitas pembelajaran agar berjalan dengan baik sesuai dengan tujuan pembelajaran. Metode-metode yang digunakan biasanya berupa metode ceramah, tanya jawab, demonstrasi, diskusi, serta metode bermain/stimulasi.

## 6) Materi

Materi adalah salah satu faktor penentu keterlibatan peserta didik. Hal itu disebabkan karena dalam pembelajaran seorang guru harus pintar-pintar membuat bahan ajar yang menarik, agar peserta didik dalam mengikuti pembelajaran tidak merasakan tidak merasakan bosan dan nyaman dalam mengikutinya. Sedangkan jika materi yang dibuat tidak menarik, maka peserta didik akan merasa bosan dan mempunyai minat yang rendah dalam mengikuti pembelajaran.

## 7) Alat Pembelajaran (media)

Media merupakan komponen dalam melakukan pembelajaran. Media harus dibuat sesuai dengan materi yang akan diberikan dan disusun sebaik mungkin, agar peserta didik mudah dalam memahaminya.

## 8) Evaluasi

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

### **3. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Pendidikan mengalami perkembangan yang sangat dinamis selama dua puluh tahun terakhir, karenanya berbagai modifikasi penting telah dilakukan terhadap berbagai aspek sistem pendidikan. Sistem pendidikan adalah institusi sosial yang berkewajiban untuk melaksanakan perubahan selaras dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta perkembangan kehidupan masyarakat. Sistem pendidikan seyoginya terus mengalami perkembangan, dan merespon secara layak tidak hanya perubahan dalam masyarakat, tetapi juga mengantisipasi peningkatan pemahaman atas proses pendidikan itu sendiri (Kelly, 2004: 1-2).

Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, dan sportif, kecerdasan emosi (Suherman dkk., 2018: 37).

Menurut Suherman dkk., (2018: 45) karakteristik pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

- a. Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran yang ada di TK – SMU, yang mempelajari dan mengkaji gerak manusia secara interdisipliner.

- b. Pendidikan jasmani menggunakan pendekatan indisipliner, karena melibatkan berbagai disiplin ilmu seperti anatomi, fisiologi, psikologi, sosiologi, dan ilmu-ilmu yang lain.
- c. Materi pendidikan jasmani merupakan kajian terhadap gerak manusia yang dikemas dalam muatan yang esensial, faktual, dan aktual. Materi ini disampaikan dalam rangka memberikan kesempatan bagi peserta didik untuk tumbuh kembang secara proporsional, dan rasional dalam hal ranah psikomotor, jasmani, kognitif, dan afektif.

Menurut Permendikbud (2016) menetapkan Kompetensi Dasar Penjas yang harus dicapai oleh pembelajar untuk menyelesaikan satu jenjang pendidikan tertentu. Kompetensi dasar tersebut kemudian dijabarkan menjadi materi ajar. Materi ajar yang diterjemahkan dari kompetensi dasar adalah:

- a. Keterampilan permainan bola besar dan bola kecil.
- b. Keterampilan jalan, lari, lompat, dan lempar.
- c. Keterampilan gerak seni dan olahraga bela diri.
- d. Keterampilan gerak senam dan aktivitas ritmik.
- e. Kebugaran jasmani komponen kesehatan dan komponen keterampilan.
- f. Keterampilan renang atau akuatik.
- g. Pendidikan Kesehatan.

Evaluasi pendidikan jasmani menurut Kizlik (2014) yaitu pengukuran (*measurement*) merujuk pada proses penentuan atribut atau dimensi beberapa objek secara fisik.

Penilaian (*assessment*) merupakan suatu proses pengumpulan untuk membuat penentuan kualitas produk atau proses pembelajaran. Pengevaluasian (*evaluation*) dilakukan untuk mengetahui kemajuan yang terjadi dalam pencapaian tujuan pendidikan, dan mengetahui hasil yang telah dicapai dibandingkan dengan target yang telah ditetapkan sehingga dapat diputuskan apakah program telah berjalan dengan baik atau tidak mencapai target yang ditetapkan.

#### **4. Hakikat Renang**

Renang adalah segala aktivitas yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan sosial. Akuatik atau *aquatik* ialah segala macam bentuk aktivitas air yang dapat dilakukan di sungai, danau, pantai, laut, dan beragam bentuk lainnya (Susanto, 2014: 23).

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

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

tersebut akan menjadi sebuah rangkaian gerak yang disebut dengan gaya.

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang menyenangkan dan murah biayanya, serta menyehatkan tubuh. Olahraga renang ini cocok untuk dilakukan kalangan apapun, tanpa ada pembeda, baik umur dan status sosial. Sehingga olahraga renang ini juga sangat digemari masyarakat. Selain itu, olahraga ini pun sudah dapat dikenalkan pada anak usia dini, seperti usia balita.

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

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

### **b. Pembelajaran renang**

Pembelajaran memiliki hakikat perencanaan atau rancangan sebagai upaya untuk membelajarkan peserta didik sehingga peserta didik akan mengalami perubahan dan hasil akhir dari proses suatu kegiatan pembelajaran akan tampak dalam penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang ditunjukkan dengan nilai tes serta untuk memperoleh nilai tersebut perlu dilakukan evaluasi. Dengan memperhatikan keadaan dan kepentingan anak didik, maka guru harus mengusahakan terjadinya interaksi edukatif, yaitu interaksi antara guru dengan peserta didik yang didasarkan atas nilai-nilai dan norma-norma pendidikan yang terarah pada tercapainya tujuan pendidikan.

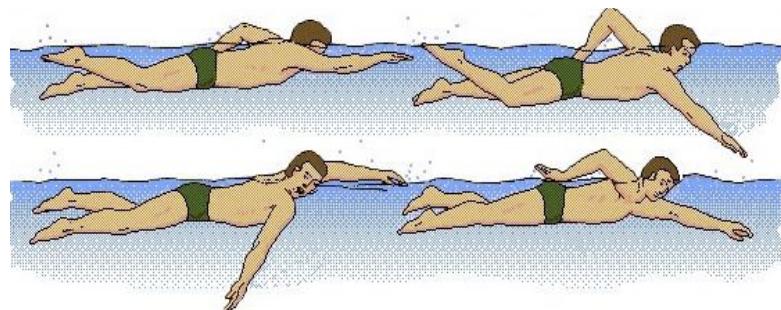
Sehubungan dengan hal tersebut di atas proses belajar mengajar perlu memperhatikan masukan instrumental yang meliputi kurikulum, program, materi, sarana dan prasarana, fasilitas, metode, dan penelitian. Praktik mengajar gerak dasar renang mempunyai tujuan, yaitu agar penguasaan keterampilan gerak dengan teknik yang benar serta sesuai dengan peraturan yang ada.

### **c. Macam gaya renang**

Di dalam olahraga renang terdapat beberapa gaya, sebagaimana yang dikemukakan oleh FINA (*Federation Internationale Nation Amateur*) diantaranya adalah: gaya bebas/crawl (*free style*), gaya punggung (*back stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

### 1) Gaya bebas/ *Crawl (free style)*

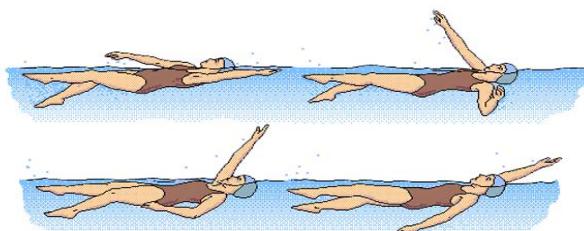
Gaya *crawl* adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerakan tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk.



**Gambar 2. Gaya Bebas/ *Crawl***  
(Sumber: Subagyo, (2018:15))

### 2) Gaya punggung (*Back Stroke*)

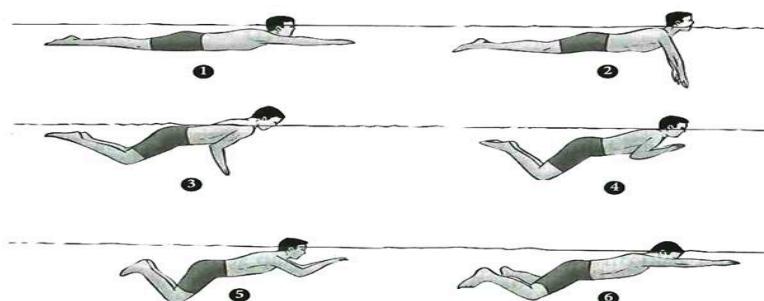
Gaya punggung adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung. Tungkai naik turun bergantian dengan gerakan mencambuk. Gerakan renang dalam gaya punggung mirip 12 dengan gerakan gaya *crawl*, perbedaannya terletak pada posisi badan dan arah gerakan tangan.



**Gambar 3. Gaya punggung**  
(Sumber: Subagyo, (2018:20))

### 3) Gaya dada (*Breast Stroke*)

Gaya dada sering juga disebut renang gaya katak, sebab renang gaya katak mirip sekali dengan gerakan katak waktu berenang. Kedua tangan harus didorong ke muka agar bersama-sama dari arah dada pada atau di bawah permukaan air lalu dikembangkan ke samping dan dibawa kebelakang kembali dengan serempak dan simetris. Badan telungkup, dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air. Kedua kaki ditarik bersama-sama kerah badan, lutut ditekukkan dan terbuka. Sesudah itu dilanjutkan dengan kedua kaki digerakan melingkar ke luar dan dirapatkan kembali. Semua gerakan kaki harus serempak, simetris dan dalam bidang yang sama datar.

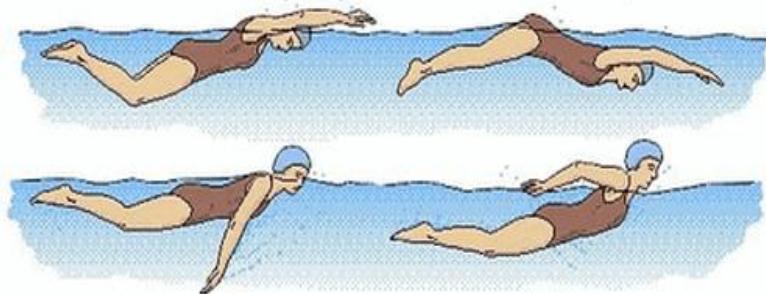


**Gambar 4. Renang Gaya Dada**  
(Sumber: Subagyo (2018:22))

### 4) Gaya Kupu-kupu (*Butterfly Stroke*)

Renang gaya kupu-kupu memiliki tingkat fleksibilitas yang cukup tinggi dibandingkan ketiga gaya yang lain. Terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan dalam proses penyampaian gerak renang gaya kupu-kupu. Diantaranya adalah gerakan kaki,

pengambilan nafas, gerakan tangan, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu.



**Gambar 5. Gaya kupu-kupu**  
(Sumber: Subagyo, (2018:30))

d. Sarana dan Prasarana Renang

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

1) Kolam Renang

Menurut FINA (*Federation Internatinale Nation Amateur*)

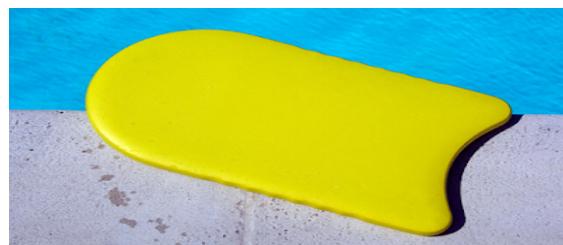
standar ukuran kolam renang adalah panjang 50 meter, lebar 25 meter, memiliki lintasan dengan lebar lintasan 2,5 meter per masing-masing lintasan.



**Gambar 6. Kolam Renang**  
Sumber: (<https://pengajar.co.id/gaya-renang/>)

## 2) Pelampung atau *Kick Board*

Pelampung merupakan salah satu media alat bantu yang digunakan untuk melatih atau mempelajari gerakan kaki dalam renang, alat ini biasanya terbuat dari plastik atau busa yang tingkat daya apungnya tinggi.



**Gambar 7. Pelampung atau *Kick Board***

Sumber: (<https://berbagialat.blogspot.com/2019/03/sebutkan-alat-alat-yang-dapat-digunakan.html>)

## 3) Kacamata Renang atau *Google*

Kacamata renang sangat penting digunakan untuk melindungi dan menghindari iritasi mata terhadap air kolam renang yang diberi *klorin* atau kaporit.



**Gambar 8. Kacamata Renang atau *Google***

Sumber: (<https://hobirenang.blogspot.com/2017/07/kacamata-renang-speedo-mariner-optical.html>)

## 4) Kaki Katak atau *Fins*

Kaki katak digunakan untuk mendapatkan kecepatan renang secara maksimal pada saat latihan, serta menguatkan gerakan kaki

pada saat renang. Sedangkan bagi pemula membantu agar melenturkan dan meluruskan kaki pada saat renang.



**Gambar 9. Kaki Katak tau *Fins***

Sumber:

(<https://sehatbergerak.blogspot.com/2015/09/perlengkapan.html>)

5) Topi Renang atau *Swim Cap*

Topi renang memiliki manfaat agar pandangan pada saat renang tidak terhalang yang menyebabkan gangguan dan tidak konsentrasi, melindungi rambut dari air kolam yang terkena klorin, agar pada saat pengambilan napas mulut tidak terhalang oleh rambut yang mengarah ke wajah.



**Gambar 10. Topi Renang atau *Swim Cap***

Sumber: (<https://sites.google.com/a/reatur.press/arthurpamber/speedo-nyaman-silikon-dilapisi-kain-topi-renang>)

6) Penutup Telinga atau *Ear Clip*

Keluhan pada saat renang adalah air masuk ke telinga yang mengakibatkan rasa tidak nyaman, penutup telinga akan membantu meminimalisir hal tersebut agar air tidak mudah masuk ke telinga.



**Gambar 11. Penutup Telinga Atau *Ear Clip***

Sumber: (<https://www.blibli.com/amp/lasona-or-ep-101-blue-penutup-telinga-perlengkapan-renang-LAA.18273.00831.html/>)

7) Penjepit Hidung atau *Nose Clip*

Penjepit hidung sangat berguna digunakan untuk perenang pemula, karena dengan alat ini akan mencegah air terhirup oleh hidung.



**Gambar 12. Penjepit Hidung atau *Nose Clip***

Sumber: (<https://www.tokopedia.com/sarangshop/penjepit-hidung-untuk-renang-merk-speedo-original>)

## 8) Pakaian Renang

Renang memiliki tujuan kecepatan dan mengurangi hambatan atau *resistance* sehingga pemakaian baju renang sangat dianjurkan agar pada saat renang dapat melakukan gerakan dengan leluasa tanpa hambatan. Bahan yang digunakan dalam baju renang tentu lebih elastis dan lebih tipis.



**Gambar 13. Pakaian Renang**

### e. Teknik Dasar Renang Gaya Bebas (*crawl*)

Dalam melakukan teknik dasar renang gaya dada terdapat langkah-langkah yang perlu diperhatikan seperti posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, pernapasan, dan koordinasi antara gerakan lengan, gerakan tungkai, dan pernapasan. Menurut Thomas (2006: 1) menyatakan, renang gaya *crawl* merupakan renang yang paling cepat dan paling efisien. Gaya *crawl* merupakan gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan lengan lewat atas permukaan air. Gerakan dasar renang gaya *crawl* meliputi meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan pengambilan nafas. Hal ini dijelaskan dalam buku Sugiyanto (2010: 35),

bahwa gaya yang dapat dilakukan dalam olahraga renang cukup bervariasi.

Tiap gaya memiliki gerakan yang khas dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Renang gaya *crawl* adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan secara bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerakan tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk. Renang gaya *crawl* disebut juga dengan “renang anjing” atau sering pula disebut dengan renang harimau telungkup (Subagyo, 2018: 27). Posisi badan banyak perbaikan dalam mekanika gaya *crawl* pada tahun-tahun belakangan ini terutama pada posisi badan. Perbaikan ini dikarenakan dengan posisi badan yang baik akan mengurangi hambatan yang ada dalam air, sehingga mendapatkan peningkatan effisiensi dalam renang gaya *crawl*.

### 1) Meluncur

Meluncur adalah hal yang wajib dikuasai oleh setiap orang untuk dapat belajar berenang karena berenang adalah usaha bergerak ke segala arah di dalam air, dan meluncur adalah salah satu cara bergerak di air (Murni, 2000:35). Gerak dasar meluncur dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu, dan juga dapat dilakukan tanpa alat bantu. Alat bantu meluncur dapat berupa papan pelampung pegang.

#### a) Cara meluncur

(1) Peserta didik berdiri membelakangi dinding kolam.

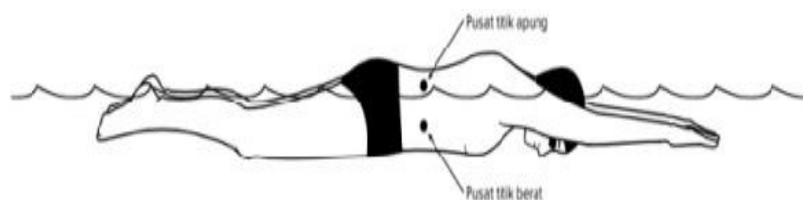
- (2) Kedua lengan dijulurkan ke depan dan tepat di permukaan air.
- (3) Letakkan salah satu telapak kaki pada dinding kolam.
- (4) Ambil nafas dalam-dalam.
- (5) Masukkan wajah ke dalam air, kedua telinga menempel pada lengan.
- (6) Gunakan dinding sebagai landasan untuk menolakkan tubuh masuk ke posisi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

b) Syarat keberhasilan

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

c) Untuk mengurangi kesulitan.

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



**Gambar 14. Gerakan meluncur**  
(Sumber: Susanto, (2014:73)

## 2) Gerakan kaki

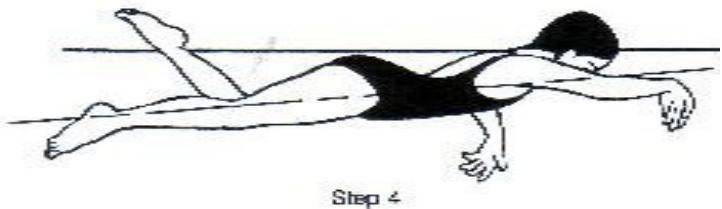
Berikut ini adalah tahapan gerakan kaki dalam melakukan renang gaya *crawl*:

a) Cara melakukan:

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

b) Syarat keberhasilan:

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



**Gambar 15. Gerakan Kaki**  
(Sumber: Susanto, (2014:73)

### 3) Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada gaya *crawl* berputar ke arah depan, mirip gerakan baling-baling pesawat udara. Artinya jika satu lengan berada di depan maka lengan yang satunya lagi berada di belakang. Menurut Subagyo (2007: 52). Gerakan lengan pada gaya *crawl* terdiri dari 2 gerakan, yaitu:

- (1) Gerakan *recovery*, yaitu gerakan lengan selama di luar air yaitu memindahkan telapak tangan keluar dari air untuk dibawa ke depan kepala dan masuk ke dalam air.
- (2) Gerakan mendayung. Terdiri dari gerakan tarikan (*pull*) dan gerakan dorongan (*push*). Gerakan ini dimulai dari saat ujung air dan menyentuh air sampai lengan selesai melakukan dayungan dan keluar dari air.

Berikut ini adalah beberapa tahapan dalam melakukan gerakan lengan:

a) Cara melakukan:

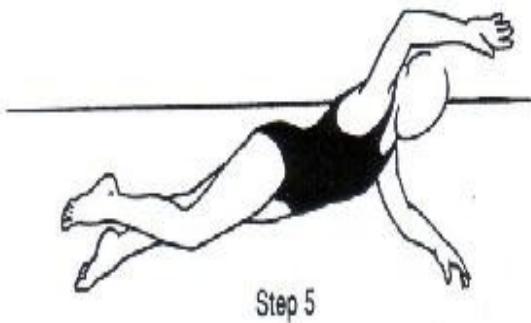
- (1) Lakukan gerakan bertolak dari dinding kolam dengan kedua lengan berada di permukaan air

- (2) Kayuh dengan lengan sisi pernafasan sehingga tubuh dalam posisi meluncur miring.
- (3) Selanjutnya, lengan merapat ke paha dengan telapak lengan menghadap ke atas.
- (4) Kembalikan lengan yang mengayuh ke posisi semula dengan mengangkat siku terlebih dahulu.
- (5) Lengan harus lemas, jari-jari menyusuri permukaan air.
- (6) Siku di tekuk  $90^\circ$  dan mendahului gerakan lengan sampai lengan setinggi bahu.
- (7) Dalam posisi meluncur miring, biarkan siku lebih tinggi sewaktu lengan melewati wajah.
- (8) Julurkan lengan ke depan dengan bahu dan siku diangkat.
- (9) Masukan lengan ke dalam air sejauh mungkin yang dapat dicapai.
- (10) Ujung jari lengan harus menyentuh air lebih dahulu daripada siku.
- (11) Gerakan lengan secara bergantian antara lengan kanan dan kiri.

b) Perbaikan Gerakan

- (1) Bernafas dalam setengah bagian terakhir gerakan mengayuh.
- (2) Tetap dalam posisi meluncur-miring lebih lama, bahu harus lebih tinggi.

- (3) Lemaskan pergelangan lengan, ujung jari menyusuri permukaan air/
- (4) Selesaikan kayuhan dengan telapak lengan menghadap ke atas.
- (5) Jangkauan lengan ke depan jauh.
- (6) Kayuh air ke belakang, bukan kebawah. Pertahankan telinga dalam air.



**Gambar 16. Gerakan Lengan**  
(Sumber: Susanto, (2014:64))

#### 4) Pengambilan Nafas

Pengambilan nafas dalam renang gaya *crawl* dibagi dalam dua tahap yaitu:

- a) Latihan pengambilan nafas di pinggiran kolam
- b) Pengambilan nadas bersamaan dengan kayuhan kaki.

Berikut ini adalah cara melakukan pengambilan nafas renang gaya *crawl*:

- a) Cara melakukan

- (1) Tahap satu

- (a) Posisi badan telungkup dengan posisi lengan berpegangan pada tepian kolam.
  - (b) Tarik nafas dalam melalui mulut kemudian masukkan muka ke dalam air.
  - (c) Pandangan arahkan ke bawah depan, sehingga permukaan air tepat berada di kening.
  - (d) Hembuskan nafas melalui hidung atau mulut secara perlahan
  - (e) Udara akan keluar dengan lebih mudah apabila peserta didik ambil menggumam “hmm”
  - (f) Setelah menghembuskan udara, tolehkan kepala ke samping sampai mulut berada di atas permukaan air.
  - (g) Buka mulut lebar-lebar dan hirup udara dengan cepat.
  - (h) Tolehkan muka kembali ke dalam air untuk menghembuskan nafas.
- (2) Tahap kedua
- (a) Ambil nafas panjang.
  - (b) Kemudian posisi tubuh telungkup dan gerakan lengan mengayuh.
  - (c) Hembuskan nafas dengan wajah menghadap ke bawah sambil melakukan kayuhan.
  - (d) Pada saat lengan berada di pertengahan kayuhan, tolehkan kepala ke samping atas untuk menarik nafas.

(e) Ambil nafas penuh-penuh secepatnya dan kembalikan wajah ke air pada saat lengan tersebut kembali ke posisi semula.

(f) Ulangi gerakan tersebut.

b) Perbaikan Gerakan

(1) Tahap Satu

(a) Permukaan air harus selalu tepat pada kening. Hembuskan nafas sebagian dari hidung.

(b) Jangan mengangkat kepala, cukup tolehkan ke samping. Salah satu telinga harus tetap berada di dalam air.

(c) Keluarkan suara menggumam “hmm”

(d) Mengurangi tekanan pada lengan, posisi lengan harus selalu rendah.

(e) Hembsukan nafas sepenuhnya dan ambil nafas dalam-dalam.

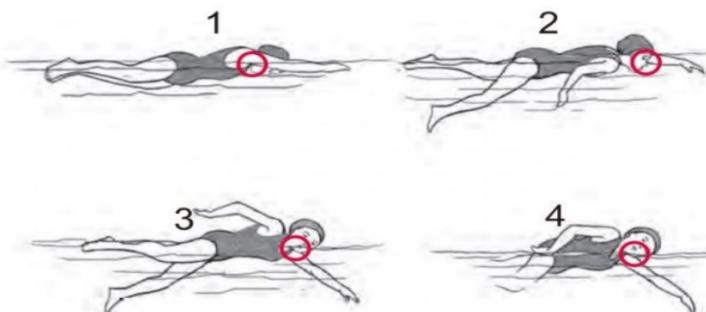
(2) Tahap Dua

(a) Tolehkan kepala pada bagian pertengahan pertama dari gerakan mengayuh dengan lengan, tetapi jangan ambil nafas.

(b) Ambil nafas pada bagian pertengahan terakhir gerakan mengayuh.

(c) Tolehkan kepala lebih jauh ke atas agar mulur bebas dari air.

(d) Jangan angkat kepala, cukup tolahan. Jangan menekan air kebawah dengan lengan.



**Gambar 17. Pengambilan Nafas**

## **5. Pengetahuan Peserta Didik terhadap Pembelajaran Renang Gaya Bebas**

Sekarang ini pembelajaran renang masuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah guna memperdalam dan mengekplorasi pengetahuan peserta didik terhadap pembelajaran renang, menyalurkan bakat, dan minat melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya (Arhesa dkk., 2020). Namun pada kenyataannya pembelajaran renang belum tersampaikan sesuai dengan materi yang ada di modul ajar dikarenakan pendidik atau guru kurang menunjukkan kreatifitas dalam mengajar karena saat pembelajaran renang lebih banyak permainan bukan teknik dalam salah satu gaya renang. Proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan perlu lebih diperhatikan lagi dan dilakukan pemantauan terkait dengan efisiensi dan efektivitas (Aprizal dkk., 2024).

Renang gaya bebas merupakan gaya renang yang termasuk mudah untuk dipelajari oleh semua kalangan, karena pada konsep dasarnya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, kedua kaki

digerakkan naik turun ke atas serta ke bawah secara bergantian serta kedua tangan bergantian mengayuh ke depan (Amri, 2022). Sangat perlu diperhatikan usaha dalam mengembangkan diri dalam mencapai hasil pembelajaran disekolah, selain metode dan strategi pengajar dalam menyampaikan pengetahuan kepada siswa, dituntut juga kemampuan siswa dalam keterampilan individu dalam memaksimalkan gerakan dan pengetahuan renang gaya bebas (Ahmad, 2018).

## B. Hasil Penelitian Yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih baik dan jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagas Prabowo (2020) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI Terhadap Renang Gaya Dada di SMA N 2 Klaten Tahun 2020.” Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengetahuan siswa kelas XI SMA N 2 Klaten Tahun ajaran 2020/2021 terhadap renang gaya dada. Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Metode penelitian yang digunakan adalah survei melalui Teknik pengambilan data tes. Instrumen berupa tes pilihan ganda terdiri atas: (1) pengetahuan umum gaya dada; (2) gerakan meluncur renang gaya dada; (3) Gerakan tangan renang gaya dada; (4) Gerakan kaki renang gaya dada; dan (5) pernafasan renang gaya dada. Data analisis dengan teknik statistik deskriptif presentase. Populasi penelitian merupakan siswa kelas XI di SMA N 2 Klaten Tahun Ajaran 2020/2021 sejumlah 322 orang. Teknik pengambilan sampel *cluster random*

*sampling* digunakan untuk memilih 22,5% dari jumlah populasi sebagai sampel. Jadi, peserta didik yang digunakan sebagai sampel sebanyak 72 orang, hasil penelitian menunjukkan bahwa Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI terhadap Renang Gaya Dada di SMA N 2 Klaten Tahun 2020 berada pada kategori cukup. Secara rinci kategori “sangat baik” memiliki presentase 2,78 %, kategori “baik” sebesar 30,56 %, kategori “cukup” sebesar 31,94 %, kategori “kurang” sebesar 22,22 %, kategori “sangat kurang” sebesar 12,5 %.

2. Darojatun Joko Semedi (2020) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl*. ”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl*. Jenis penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri Punukan Kabupaten Kulonprogo 4 Februari 2020. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang berupa tes pilihan ganda dan teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif dengan presentase. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas IV yang berjumlah 24 peserta didik dengan *teknik total sampling*. Validitas dalam penelitian ini dilakukan oleh dosen ahli kemudian dilakukan analisis butir soal. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IV SD Negeri Punukan terhadap gerak dasar renang gaya *crawl* berada pada kategori baik. Secara rinci kategori “sangat baik” memiliki presentase 37,5 %, kategori1 ”baik”

sebesar 54,2 %, kategori “cukup” sebesar 8,3 %, kategori “kurang” sebesar 0 %, dan “kategori sangat kurang” sebesar 0 %.

### C. Kerangka Pikir

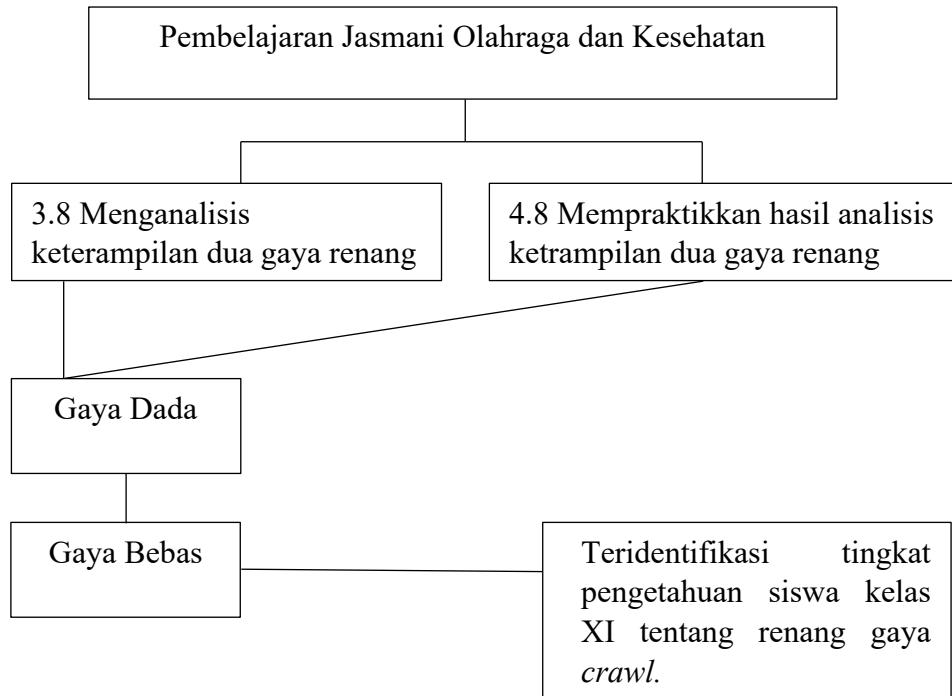
Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK), banyak guru yang kurang memperhatikan pemberian materi berupa teori yang mengacu pada aspek pengetahuan tentang materi yang ada PJOK, khususnya dua gaya renang baik dada maupun bebas. Pembelajaran penjas bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik agar memiliki tubuh yang sehat dan konsentrasi yang baik. Namun sangat disayangkan jika pendidik kurang memperhatikan aspek pengetahuan maupun keterampilan gaya renang ketika proses pembelajaran di sekolah berlangsung dan peserta didik hanya mendapat teori yang hanya sebagai pengantar atau sepintas materi tentang renang secara umum.

Berdasarkan kajian teori tersebut, serta pendapat para ahli maka dapat dikemukakan, renang merupakan suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun diair asin atau laut. Banyak masyarakat yang menyukai olahraga tersebut, begitu juga dengan peserta didik. Banyak peserta didik yang menjadikan salah satu cabang olahraga *aquatic* itu sebagai hobi maupun sebagai wahana bermain saja. Belum tentu semua peserta didik paham akan aktivitas renang itu sendiri dari pengertian renang dan keselamatan berenang.

Untuk memahami tingkat pengetahuan pembelajaran renang pada peserta didik kelas XI SMA N 2 Sleman dapat dilakukan dengan melakukan test

pada jumlah responden dari pengambilan sampel kelas XI SMA N 2 Sleman.

Dalam test tersebut akan dilakukan test obyektif dengan dasar pada kajian materi. Dengan demikian untuk melihat tingkat pengetahuan peserta didik kelas XI SMA N 2 Sleman dalam aktivitas renang maka akan dilakukan test tersebut.



**Gambar 18. Kerangka Pikir**

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

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

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif tentang Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas XI SMA Negeri 2 Sleman terhadap gerak dasar renang gaya *crawl*. Artinya, penelitian ingin mengukur seberapa baik tingkat pengetahuan peserta didik kelas XI terhadap gerak dasar renang gaya *crawl*. Sukmadinata (2012: 72) menyatakan bahwa penelitian deskriptif ditujukan untuk mendeskripsikan fenomena-fenomena yang ada, baik yang bersifat alamiah sesuai apa adanya. Metode penelitian yang digunakan adalah survei. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen berupa tes pilihan ganda (*multiplechoice*) dan nilai yang diperoleh dari angket kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif dan dituangkan dalam bentuk persentase.

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

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Sleman yang beralamatkan di Dusun Brayut, Kalurahan Pandowoharjo, Kecamatan Sleman, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Batas-batas wilayah meliputi sebelah timur berdampingan langsung dengan Dusun Brayut, sebelah selatan berbatasan langsung dengan Jalan Raya Notosukarjo, sebelah barat berdampingan dengan gudang pabrik alat peraga pendidikan dan sebelah utara berdampingan langsung dengan Dusun Brayut.

Penelitian ini dilakukan di SMA N 2 Sleman kelas XI dan dilakukan pada tanggal 3 Juni 2024 yang beralamatkan di Brayut, Pandowoharjo terdiri dari 141 peserta didik.

### C. Populasi dan Sampel Penelitian

#### 1. Populasi penelitian

Populasi pada prinsipnya adalah semua anggota kelompok manusia, bintang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian (Sukardi, 2015: 53). Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA N 2 Sleman yang berjumlah 141.

**Tabel 2. Jumlah Siswa**

No.	Kelas	Jumlah peserta didik
1.	XI IPA 1	35 peserta didik
2.	XI IPA 2	36 peserta didik
3.	XI IPS 1	34 peserta didik
4.	XI IPS 2	36 peserta didik
<b>Total Keseluruhan peserta didik</b>		<b>141 peserta didik</b>

Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA N 2 Sleman yang berjumlah 141 orang, dengan rincian kelas XI IPA 1 sebanyak 35 orang, kelas XI IPA 2 sebanyak 36 orang, kelas XI IPS 1 sebanyak 34 orang dan kelas XI IPS 2 sebanyak 36 orang.

## **2. Sampel penelitian**

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

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

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga akan diperoleh informasi dan selanjutnya akan ditarik kesimpulan. Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian atau penelitian (Suharsimi, 2006: 118). Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan peserta didik kelas XI SMA N 2 Sleman dalam mengetahui segala sesuatu mengenai gerak dasar renang gaya *crawl* yang meliputi gerakan kaki, tungkai, tangan, meluncur, dan pengambilan nafas.

## **E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen penelitian**

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik. Instrumen penelitian dalam bidang sosial umumnya dan khususnya dibidang pendidikan yang sudah baku sulit ditemukan. Untuk itu, maka penelitian harus mampu membuat instrumen yang akan digunakan untuk penelitian. Sugiyono (2016: 147). Oleh karena itu seorang peneliti harus mengetahui langkah-langkah

menyusun instrumen. Berikut ini adalah tolak ukur penggunaan alat tes sebagai alat pengumpul data dalam penelitian (Mahmud, 2011:186):

- a. Objektif adalah hasil yang dicapai sehingga menggambarkan keadaan tingkat kemampuan yang dimiliki seseorang berupa pengetahuan ataupun keterampilan yang seseungguhnya.
- b. Cocok adalah alat yang digunakan sesuai dengan jenis data yang akan dikumpulkan untuk menguji hipotesis dalam menjawab masalah penelitian.
- c. Valid adalah derajat kesesuaian terutama isi dan konstraknya, sesuai kemampuan kelompok yang akan diukur oleh peneliti.
- d. Reliabel adalah derajat kekonsistennan skor atau nilai yang diperoleh dari hasil tes.

Instrumen dalam penelitian ini diadopsi dari penelitian Darojatun (2020) yang sudah divalidasikan kepada dosen ahli, yaitu Bapak Hedi Ardiyanto H., M.Or. Komponen instrumen sebagai alat pengumpulan data disajikan berupa kisi-kisi instrumen penelitian pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Pengetahuan Gerak Dasar Renang Gaya *Crawl***

Variabel	Faktor	Indikator	No. Butir
Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya <i>Crawl</i>	1. Mampu Mengetahui Gerakan Meluncur Renang Gaya <i>Crawl</i>	a. Menjelaskan tolakan kaki yang kuat. b. Mengidentifikasi gambar gerakan meluncur telungkup. c. Menjelaskan posisi badan meluncur sejajar dengan permukaan air. d. Menjelaskan gerakan meluncur dengan badan rileks. e. Menjelaskan posisi lengan di samping kepala.	1, 2, 3, 4, 5
	2. Mampu Mengetahui Gerakan Kaki Renang Gaya <i>Crawl</i>	a. Menyebutkan gerakan kaki. b. Mengidentifikasi gambar gerakan kaki. c. Menjelaskan gerakan kaki naik turun memukul permukaan air. d. Menjelaskan ayunan kaki secara bergantian. e. Menjelaskan ayunan kaki dari pangkal paha.	6,7,8,9 ,10
	3. Mampu Mengetahui Gerakan Lengan Renang Gaya <i>Crawl</i>	a. Mengidentifikasi gambar gerakan lengan. b. Menjelaskan posisi badan telungkup sejajar dengan permukaan air. c. Menjelaskan gerakan lengan mengayuh di bawah permukaan air. d. Menjelaskan posisi telapak lengan menghadap ke atas. e. Menjelaskan ujung jari menyentuk air terlebih dahulu ketika melakukan kayuhan lengan.	11,12, 13,14, 15,16
	4. Mampu Mengetahui Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya <i>Crawl</i>	a. Menyebutkan gerakan pengambilan nafas. b. Menjelaskan posisi kepala menoleh ke samping. c. Menjelaskan posisi badan telungkup di permukaan air. d. Menjelaskan gerakan menolehkan kepala.	17,18, 19,20
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Menurut Abdurrahman (2011:85), menjelaskan bahwa teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Menurut Arikunto (2010:193), instrumen pengumpulan data dibagi menjadi 6 yaitu tes, angket atau kuesioner, wawancara, observasi, skala bertingkat dan dokumentasi. Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa tes kepada responden yang menjadi subjek dalam penelitian dan dipandang dari bentuknya berupa tes tertulis pilihan ganda (*multiple choice*) yang berjumlah 20 butir soal.

Item tipe pilihan ganda terdiri dari suatu statemen yang diikuti oleh beberapa pilihan jawaban. Di antara pilihan jawaban tersebut terdapat satu jawaban kunci dan beberapa jawaban lainnya sebagai distraktor (Azwar, 2016:33). Tes dilakukan secara online menggunakan google formulir dan diberikan kepada responden peserta didik kelas IX SMA Negeri 2 Sleman yang menjadi subyek dalam penelitian, langkah-langkah teknik pengambilan data dilakukan sebagai berikut:

- a) Mengajukan surat pengantar akan melaksanakan penelitian di SMA Negeri 2 Sleman
- b) Peneliti menerima informasi total jumlah kelas XI SMA Negeri 2 Sleman dan menentukan jumlah peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Sleman yang akan dijadikan subyek dalam penelitian.
- c) Peneliti mengumpulkan data secara *offline* menggunakan kuisioner.

- d) Kemudian peneliti menyerahkan kuisioner kepada guru PJOK yang digunakan untuk pengambilan data *offline* dan diserahkan ke peserta didik kelas XI.
- e) Pelaksanaanya yaitu peserta didik memilih jawaban yang benar.
- f) Setelah itu peneliti merekap data kemudian menyimpulkan hasil penelitian.

## F. Analisis Butir Instrumen

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

### 1. Tingkat Kesukaran

Menurut Sridadi, dkk (2020:31) Tingkat kesukaran sebuah aitem tes dapat dinyatakan dengan besaran indeks kesukaran item. Simbol p merupakan simbol dari tingkat kesukaran, dengan rasio antara jumlah peserta tes dengan banyaknya peserta tes yang berhasil menjawab dengan benar. Kriteria kesukaran dapat dilihat tabel berikut ini:

**Tabel 4. Kriteria Tingkat Kesukaran**

Indeks Kesukaran	Keterangan
Kurang dari 0,30	Sukar
0,31- 0,70	Cukup
Lebih dari 0,71	Mudah

Sumber: Arikunto (2015:209)

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

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

Keterangan:

P = Indeks Kesukaran

B = Banyaknya peserta didik yang menjawab soal itu dengan betul

JS = Jumlah seluruh peserta didik peserta tes

Hasil analisis tingkat kesukaran butir instrumen uji coba, disajikan dalam tabel berikut:

**Tabel 5. Hasil Analisis Tingkat Kesukaran**

Indeks Kesukaran	Kategori Soal	Frekuensi	Persentase
Lebih dari 0,71	Mudah	11	55%
0,31 – 0,70	Sedang	9	45%
Kurang dari 0,30	Sukar	0	0%
<b>Jumlah</b>		<b>20</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan bahwa tingkat kesukaran soal dalam kategori “mudah” sebesar 55% (11 butir soal), tingkat kesukaran soal dalam kategori “sedang” sebesar 45% (9 butir soal), dan tingkat kesukaran soal dalam kategori “sukar” sebesar 0% (0 butir soal).

## 2. Daya Pembeda

Daya beda merupakan mengkaji butiran soal tes dari kesanggupan tes tersebut dalam membedakan peserta didik yang termasuk dalam kategori rendah atau tinggi prestasinya. Menurut Sridadi, dkk(2020:32) bahwa soal dapat dikatakan mempunyai daya pembeda jika soal tersebut

dapat dijawab oleh peserta didik berkemampuan tinggi dan tidak dapat dijawab oleh peserta didik berkemampuan rendah. Jika soal tersebut tidak dapat dijawab oleh peserta didik bekemampuan tinggi maupun berkemampuan rendah, berarti soal tersebut tidak memiliki daya beda, demikian juga sebaliknya maka soal tersebut tidak baik karenan tidak memiliki daya pembeda. Daya pembeda dapat dilihat dari besar kecilnya indeks deskriminasi item. Rumus yang digunakan untuk menentukan indeks diskriminasi adalah (Arikunto, 2012 : 227)

$$D = \frac{BA}{JA} - \frac{BB}{JB}$$

Keterangan:

D : Daya Beda

JA : Jumlah peserta didik kelompok atas

JB : Jumlah peserta didik kelompok bawah

BA : Jumlah peserta didik kelompok atas yang menjawab pertanyaan dengan benar

BB : Jumlah peserta didik kelompok bawah yang menjawab pertanyaan dengan benar

Kriteria daya beda suatu item soal pada tabel berikut ini:

**Tabel 6. Kriteria Daya Pembeda**

Daya Beda	Kategori
0 – 0,20	Lemah
0,21 – 0,40	Sedang
0,41 – 0,70	Baik
0,71 – 1,00	Sangat Kuat
Bertanda Negatif	Sangat Jelek

Sumber: Arikunto (2015:210)

Hasil analisis daya beda butir soal instrumen uji coba sebagai berikut:

**Tabel 7. Hasil Analisis Daya Beda**

Daya Beda	Kategori	Frekuensi	Persentase
0 – 0,20	Lemah	2	10%
0,21 – 0,40	Sedang	7	35%
0,41 – 0,70	Baik	10	50%
0,71 – 1,00	Sangat Kuat	0	0%
Bertanda Negatif	Sangat Jelek	1	5%
Jumlah		20	100%

### 3. Hasil Uji Instrumen Validitas

Uji validitas dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment* antar masing-masing item yang mengukur suatu variabel dengan skor total variabel tersebut. Kriteria yang digunakan adalah bila nilai koefisien korelasi  $r_{hitung}$  bernilai positif dan lebih besar dari  $r_{tabel}$ , berarti item dinyatakan valid. Dalam penelitian ini peneliti memberikan kuisioner kepada 30 responden nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,361 hasil validitas kuisioner sebagai berikut:

**Tabel 8. Hasil Uji Validitas Kuisioner**

No	B	S	Point Biserial	r table	Simpulan	Kategori
1	29	1	0,607	0,361	Valid	Tinggi
2	26	4	0,824	0,361	Valid	Sangat Tinggi
3	29	1	0,607	0,361	Valid	Tinggi
4	25	5	0,562	0,361	Valid	Tinggi
5	24	6	0,640	0,361	Valid	Tinggi
6	25	5	0,688	0,361	Valid	Tinggi

No	B	S	Point Biserial	r table	Simpulan	Kategori
7	27	3	0,414	0,361	Valid	Tinggi
8	29	1	0,607	0,361	Valid	Tinggi
9	24	6	0,777	0,361	Valid	Tinggi
10	20	10	0,707	0,361	Valid	Tinggi
11	29	1	0,607	0,361	Valid	Tinggi
12	24	6	0,718	0,361	Valid	Tinggi
13	27	3	0,44	0,361	Valid	Tinggi
14	23	7	0,457	0,361	Valid	Tinggi
15	25	5	0,478	0,361	Valid	Tinggi
16	25	5	0,73	0,361	Valid	Tinggi
17	21	9	0,608	0,361	Valid	Tinggi
18	28	2	0,436	0,361	Valid	Tinggi
19	26	4	0,824	0,361	Valid	Sangat Tinggi
20	23	7	0,789	0,361	Valid	Tinggi

Sumber: Data Primer diolah tahun 2024

Hasil uji validitas pada tabel menunjukan bahwa semua butir pernyataan kuisioner Pengetahuan Gerak dasar Renang Gaya *Crawl* mempunyai nilai rhitung>rtable, sehingga dapat dikatakan bahwa semua butir pernyataan dalam penelitian ini dinyatakan valid.

#### 4. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas menyatakan apabila instrumen yang digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama akan menghasilkan data yang sama. Suatu instrumen penelitian dan sebuah instrumen penelitian dapat dikatakan reliabel apabila nilai koefisiensi  $\geq 0,6$ . Untuk menguji reliabilitas menggunakan program excel hasil uji reliabilitas adalah:

**Tabel 9. Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	KR20 Reliabilitas (r11)	Keterangan
Pengetahuan Gerak dasar Renang Gaya Crawl	0,915	Reliabel

Sumber: Data Primer diolah tahun 2024

Hasil uji reliabilitas pada tabel menunjukkan bahwa nilai KR20 Reliabilitas (r11) menunjukkan lebih dari 0,60. Sehingga dapat dikatakan bahwa semua butir pernyataan dalam penelitian ini dinyatakan reliabel sehingga digunakan untuk penelitian selanjutnya.

## G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif persentase. Pemberian skor/nilai dijelaskan oleh Sugiyono (2015: 112), yang dinyatakan dengan rumus:

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

Keterangan:

- N : Nilai  
X : Butir Benar  
Maks : Jumlah Keseluruhan Butir

Untuk menentukan kriteria skor maka menggunakan Penilaian Acuan Patokan (PAP) dalam skala dapat dilihat tabel berikut ini:

**Tabel 10. Norma Penilaian**

No.	Tingkat Penguasaan Materi	Kategori	Nilai
1.	90% - 100%	Sangat Baik	A atau 4
2.	80% - 89%	Baik	B atau 3
3.	70% - 79%	Sedang	C atau 2
4.	60% - 69%	Kurang	D atau 2
5.	<60%	Kurang Baik	E atau 1

**(Sumber: Ngatman, 2011)**

Selanjutnya dapat dilakukan pemaknaan sebagai pembahasan atas permasalahan yang diajukan dalam bentuk persentase. Menurut Sugiyono (2010: 43) rumus untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = besarnya persentase

F = jumlah frekuensi jawaban

N = *Number of cases* (jumlah seluruh individu)

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

Hasil penelitian karakteristik peserta didik berdasarkan kelas, jenis kelamin dan agama dapat dilihat pada table berikut.

**Tabel 11. Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian**

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Kelas		
IPA	71	50,4
IPS	70	49,6
Jenis kelamin		
Laki-laki	45	31,9
Perempuan	96	68,1
Agama		
Islam	133	94,3
Protestan	7	5,0
Katholik	1	0,7
Total	141	100,0

Sumber: Data Primer yang diolah (2024)

Berdasarkan tabel menunjukkan berdasarkan kelas peserta didik sebagian besar kelas IPA sebanyak 71 responden (50,4%) dan 70 responden (49,6%) adalah peserta didik kelas IPS. Berdasarkan jenis kelamin responden dari 141 orang sebanyak 96 responden (68,1%) berjenis kelamin perempuan dan 45 responden (31,9%) berjenis kelamin laki-laki. Agama sebagian besar peserta

didik adalah beragama islam sebanyak 133 responden (94,3%) dan 7 responden (5,0%) beragama protestan dan agama katholik sebanyak 1 responden (0,7%).

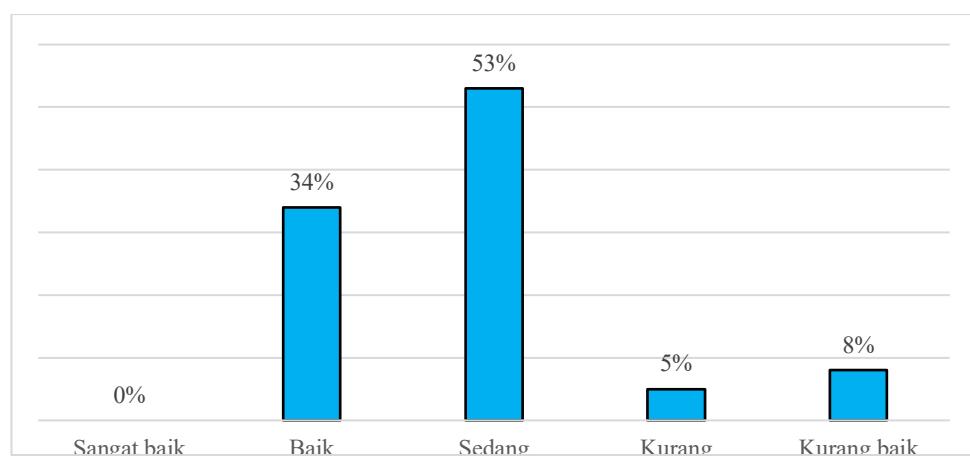
Hasil dari sebaran distribusi frekuensi tingkat pengetahuan peserta didik kelas XI terhadap keterampilan renang gaya *crawl* dapat diketahui pada tabel 11 di bawah ini.

**Tabel 12. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Didik**

Kategori	Tingkat Penguasaan Materi	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	90% - 100%	0	0%
Baik	80% - 89%	48	34%
Sedang	70% - 79%	75	53%
Kurang	60% - 69%	7	5%
Kurang Baik	<60%	11	8%

Sumber: Data Primer yang diolah (2024)

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa 75 responden (53%) pengetahuan peserta didik pada kategori sedang dan 7 responden (5%) termasuk pada kategori kurang. Tingkat pengetahuan peserta didik untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:



**Gambar 19. Histrogram Gambaran Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Secara Keseluruhan**

Kecenderungan tingkat pengetahuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Sleman terhadap Materi Ajar Renang Gaya *crawl* dari 141 responden menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan dapat dikategorikan sedang.

Faktor tingkat pengetahuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Sleman terhadap pembelajaran renang dijabarkan sebagai berikut.

#### 1. Faktor Gerakan Meluncur Renang Gaya *Crawl*

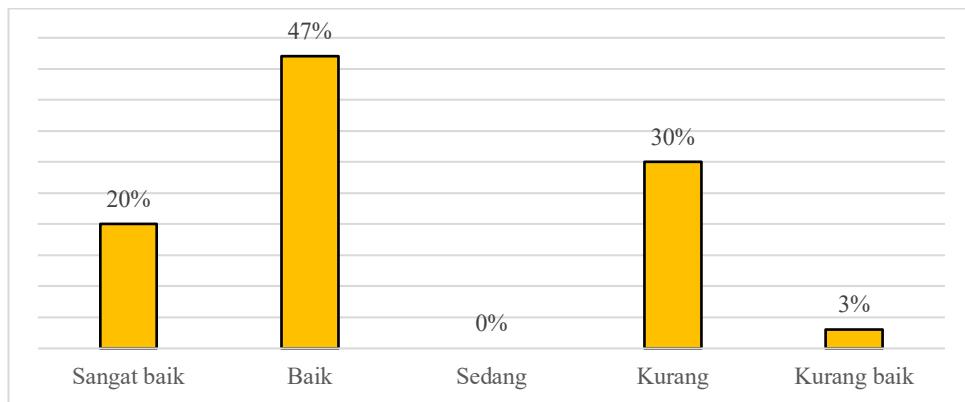
Hasil dari sebaran distribusi frekuensi dapat diketahui pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 13. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gerakan Meluncur Renang Gaya *Crawl***

Kategori	Tingkat Penguasaan Materi	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	90% - 100%	28	20%
Baik	80% - 89%	66	47%
Sedang	70% - 79%	0	0%
Kurang	60% - 69%	42	30%
Kurang Baik	<60%	5	3%

Sumber: Data Primer yang diolah (2024)

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa 66 responden (47,0%) pengetahuan gerakan meluncur renang gaya *crawl* peserta didik pada kategori baik dan 5 responden (3%) termasuk pada kategori kurang baik. Pengetahuan gerakan meluncur renang gaya *crawl* peserta didik untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:



**Gambar 20. Histrogram Pengetahuan Gerakan Meluncur Renang Gaya *Crawl***

Kecenderungan pengetahuan peserta didik dari 141 responden menunjukkan bahwa faktor gerakan meluncur renang gaya *crawl* merupakan faktor pengetahuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Sleman terhadap pembelajaran renang dapat dikategorikan baik. Hasil dari uji trend untuk faktor gerakan meluncur renang gaya *crawl* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 14. Skor Jawaban Faktor Gerakan Meluncur Renang Gaya *Crawl***

No. soal	Indikator tentang Faktor Gerakan Meluncur Renang Gaya <i>Crawl</i>	Jawaban		Tren
		Benar	Salah	
1	Menjelaskan tolakan kaki yang kuat.	132	9	0,94
2	Mengidentifikasi gambar gerakan meluncur telungkup	80	61	0,57
3	Menjelaskan posisi badan meluncur sejajar dengan permukaan air	136	5	0,96
4	Menjelaskan gerakan meluncur dengan badan rileks	80	61	0,57
5	Menjelaskan posisi lengan di samping kepala	112	29	0,79

Sumber: Data Primer yang diolah (2024)

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata faktor gerakan meluncur renang gaya *crawl* berkisar 0,57-0,96 dengan demikian dapat

dinyatakan bahwa sebagian besar pengetahuan peserta didik baik. Hasil tersebut memberikan faktor gerakan meluncur renang gaya *crawl* dapat mempengaruhi pengetahuan peserta didik kelas IX SMA Negeri 2 Sleman terhadap pembelajaran renang.

## 2. Gerakan Kaki Renang Gaya *Crawl*

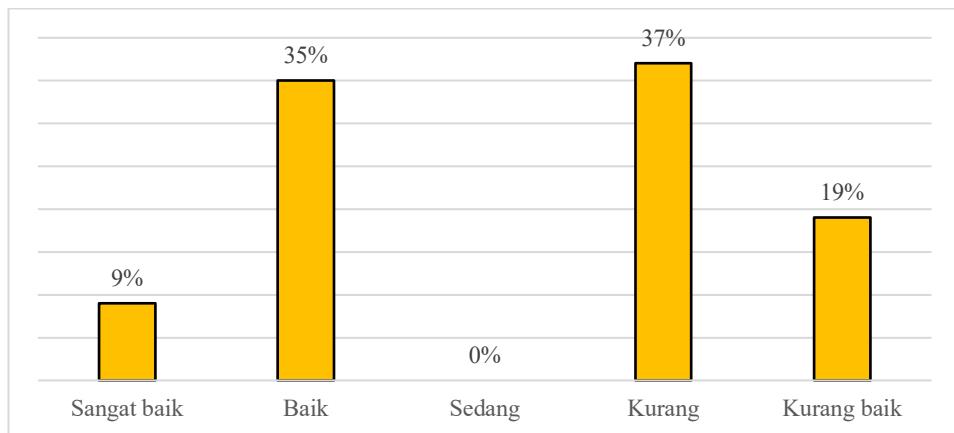
Hasil dari sebaran distribusi frekuensi dapat diketahui pada tabel di bawah ini.

**Tabel 15. Distribusi Frekuensi Faktor Gerakan Kaki Renang Gaya *Crawl***

Kategori	Tingkat Penguasaan Materi	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	90% - 100%	13	9%
Baik	80% - 89%	49	35%
Sedang	70% - 79%	0	0%
Kurang	60% - 69%	52	37%
Kurang Baik	<60%	27	19%

Sumber: Data Primer yang diolah (2024)

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa 52 responden (37%) faktor gerakan kaki renang gaya *crawl* peserta didik pada kategori kurang dan 13 responden (9%) termasuk pada kategori sangat baik. Faktor gerakan kaki renang gaya *crawl* untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:



**Gambar 21. Histrogram Faktor Gerakan Kaki Renang Gaya Crawl**

Kecenderungan faktor gerakan kaki renang gaya *crawl* peserta didik dari 141 responden menunjukkan bahwa faktor gerakan kaki renang gaya *crawl* merupakan faktor pengetahuan peserta didik kelas IX SMA Negeri 2 Sleman terhadap pembelajaran renang dapat dikategorikan kurang. Hasil dari uji trend untuk faktor gerakan kaki renang gaya *crawl* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 16. Skor Jawaban Faktor Gerakan Kaki Renang Gaya Crawl**

No. soal	Indikator tentang Faktor Gerakan Kaki Renang Gaya <i>Crawl</i>	Jawaban		Tren
		Benar	Salah	
6	Menyebutkan gerakan kaki	70	71	0,50
7	Mengidentifikasi gambar gerakan kaki	110	31	0,78
8	Menjelaskan gerakan kaki naik turun memukul permukaan air	129	12	0,91
9	Menjelaskan ayunan kaki secara bergantian	95	46	0,67
10	Menjelaskan ayunan kaki dari pangkal paha	67	74	0,48

Sumber: Data Primer yang diolah (2024)

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata faktor gerakan kaki renang gaya *crawl* berkisar 0,50-0,91 dengan demikian dapat dinyatakan bahwa sebagian besar pengetahuan peserta didik kurang. Hasil

tersebut memberikan faktor gerakan kaki renang gaya *crawl* dapat mempengaruhi pengetahuan peserta didik kelas IX SMA Negeri 2 Sleman terhadap pembelajaran renang.

### 3. Faktor Gerakan Lengan Renang Gaya *Crawl*

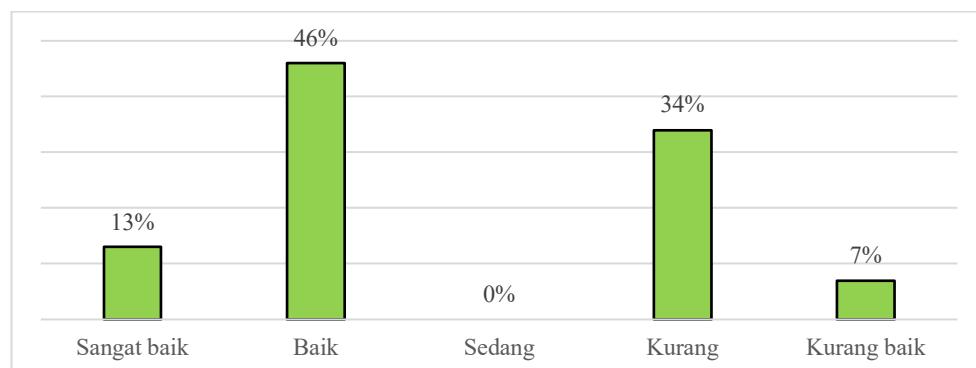
Hasil dari sebaran distribusi frekuensi dapat diketahui pada tabel di bawah ini.

**Tabel 17. Distribusi Frekuensi Faktor Gerakan Lengan Renang Gaya *Crawl***

Kategori	Tingkat Penguasaan Materi	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	90% - 100%	18	13%
Baik	80% - 89%	65	46%
Sedang	70% - 79%	0	0%
Kurang	60% - 69%	48	34%
Kurang Baik	<60%	10	7%

Sumber: Data Primer yang diolah (2024)

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa 65 responden (46%) faktor gerakan lengan renang gaya *crawl* pada kategori baik, sedangkan 10 responden (7%) termasuk pada kategori kurang baik. Faktor gerakan lengan renang gaya *crawl* untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:



**Gambar 22. Histogram Faktor Gerakan Lengan Renang Gaya *Crawl***

Kecenderungan faktor gerakan lengan renang gaya *crawl* peserta didik dari 141 responden menunjukkan bahwa faktor gerakan lengan renang gaya *crawl* merupakan faktor pengetahuan peserta didik kelas IX SMA Negeri 2 Sleman terhadap pembelajaran renang dapat dikategorikan baik. Hasil dari uji trend untuk faktor gerakan lengan renang gaya *crawl* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 18. Skor Jawaban Faktor Gerakan Lengan Renang Gaya *Crawl***

No. soal	Indikator tentang Faktor Gerakan Lengan Renang Gaya <i>Crawl</i>	Jawaban		Tren
		Benar	Salah	
11	Mengidentifikasi gambar gerakan lengan	130	11	0,92
12	Menjelaskan posisi badan telungkup sejajar dengan permukaan air	78	63	0,55
13	Menjelaskan gerakan lengan mengayuh di bawah permukaan air	129	12	0,91
14	Menjelaskan posisi telapak lengan menghadap ke atas	82	59	0,58
15	Menjelaskan ujung jari menyentuk air terlebih dahulu ketika melakukan kayuhan lengan	125	16	0,89
16	Menjelaskan kunci gerakan lengan renang gaya <i>crawl</i>	109	32	0,77

Sumber: Data Primer yang diolah (2024)

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata faktor gerakan lengan renang gaya *crawl* berkisar 0,55-0,92 dengan demikian dapat dinyatakan bahwa sebagian besar pengetahuan peserta didik baik. Hasil tersebut memberikan faktor gerakan lengan renang gaya *crawl* dapat mempengaruhi pengetahuan peserta didik kelas IX SMA Negeri 2 Sleman terhadap pembelajaran renang.

#### 4. Faktor Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya *Crawl*

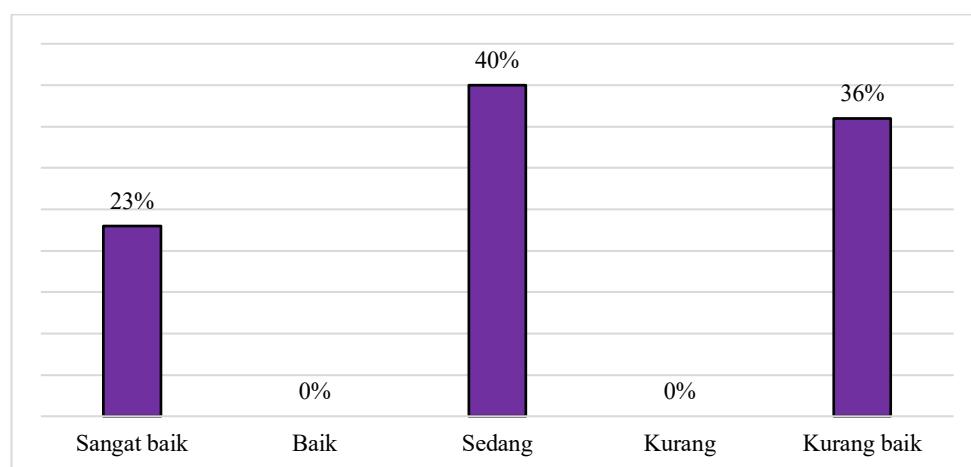
Hasil dari sebaran distribusi frekuensi dapat diketahui pada tabel di bawah ini.

**Tabel 19. Distribusi Frekuensi Faktor Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya *Crawl***

Kategori	Tingkat Penguasaan Materi	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	90% - 100%	33	23%
Baik	80% - 89%	0	0%
Sedang	70% - 79%	57	40%
Kurang	60% - 69%	0	0%
Kurang Baik	<60%	51	37%

Sumber: Data Primer yang diolah (2024)

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa 57 responden (40%) faktor gerakan pengambilan nafas renang pada kategori cukup sedang, sedangkan 33 responden (23%) termasuk pada kategori sangat baik. Faktor gerakan pengambilan nafas renang untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada grafik berikut ini:



**Gambar 23. Histogram Faktor Gerakan Pengambilan Nafas Renang**

Kecenderungan faktor gerakan pengambilan nafas renang peserta didik dari 141 responden menunjukkan bahwa faktor gerakan pengambilan nafas renang merupakan faktor pengetahuan peserta didik kelas IX SMA

Negeri 2 Sleman terhadap pembelajaran renang dapat dikategorikan sedang.

Hasil dari uji trend untuk faktor gerakan pengambilan nafas renang dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 20. Skor Jawaban Faktor Gerakan Pengambilan Nafas Renang**

No. soal	Indikator tentang Faktor Gerakan Pengambilan Nafas Renang	Jawaban		Tren
		Benar	Salah	
17	Menyebutkan gerakan pengambilan nafas	86	55	0,61
18	Menjelaskan posisi kepala menoleh ke samping	130	11	0,92
19	Menjelaskan posisi badan telungkup di permukaan air	102	39	0,72
20	Menjelaskan gerakan menolehkan kepala	76	65	0,54

Sumber: Data Primer yang diolah (2024)

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata faktor gerakan pengambilan nafas renang berkisar 0,54-0,92 dengan demikian dapat dinyatakan bahwa sebagian besar pengetahuan peserta didik sedang. Hasil tersebut memberikan faktor gerakan pengambilan nafas renang dapat mempengaruhi pengetahuan peserta didik kelas IX SMA Negeri 2 Sleman terhadap pembelajaran renang.

## **B. Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Sleman tentang renang gaya *crawl*. Berikut pembahasan dalam penelitian ini.

Pengetahuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Sleman tentang renang gaya *crawl* pada kategori sedang sebanyak 75 responden (53%) dan 7 responden (5%) termasuk pada kategori kurang. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa tingkat pengetahuan peserta didik terhadap keterampilan

renang gaya *crawl* dalam kategori baik. Gambaran pengetahuan tentang renang gaya *crawl* dengan baik mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan Bagas Prabowo (2020) yang berjudul “Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI terhadap Renang Gaya Dada di SMA N 2 Klaten Tahun 2020.” Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas XI terhadap renang gaya dada di SMA N 2 Klaten tahun 2020 berada pada kategori cukup. Secara rinci kategori “sangat baik” memiliki persentase 2,78 %, kategori “baik” sebesar 30,56 %, kategori “cukup” sebesar 31,94 %, kategori “kurang” sebesar 22,22 %, kategori “sangat kurang” sebesar 12,5 %.

Begitu pula penelitian oleh Ervinna Devita Oktaviani (2021), yang berjudul tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan olahraga renang siswa kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 7,32% (6 siswa), “kurang” sebesar 23,17% (19 siswa), “cukup” sebesar 36,59% (30 siswa), “baik” sebesar 26,83% (22 siswa), dan “sangat baik” sebesar 6,10% (5 siswa).

Renang adalah segala aktivitas yang dilakukan di dalam air yang bertujuan untuk melatih anak memperoleh kemajuan potensi motorik, kognisi, afeksi, dan sosial. Akuatik atau *aquatik* ialah segala macam bentuk aktivitas air yang dapat dilakukan di sungai, danau, pantai, laut, dan beragam bentuk lainnya. Gaya *crawl* adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang.

Gerakan tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk (Susanto, 2014: 23).

Kecenderungan tingkat pengetahuan peserta didik kelas IX terhadap keterampilan gaya renang *crawl* dapat mempengaruhi pengetahuan peserta didik diketahui nilai trend tertinggi sebesar 0,96 yaitu terletak pada faktor gerakan meluncur renang gaya *crawl*. Sedangkan nilai trend terendah sebesar 0,48 terletak pada faktor gerakan kaki renang gaya *crawl*. Berdasarkan jawaban peserta didik dalam memahami pembelajaran renang gaya *crawl* dengan materi renang gaya *crawl* secara maksimal sehingga peserta didik lebih paham materi pembelajaran dan juga keterampilan praktik.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan teori para ahli serta penelitian sebelumnya membuktikan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IX tentang renang gaya *crawl* pada kategori sedang. Hasil tersebut memberikan dukungan bahwa terdapat keterkaitan pemberian materi secara maksimal dengan pengetahuan terhadap keterampilan dalam melakukan renang gaya *crawl*. Peran guru dalam memberikan proses belajar mengajar mampu memberikan dampak pada pengetahuan yang cukup baik dengan demikian guru dalam menyampaikan ilmu pengetahuan, harus mampu berkreasi dan lebih inovatif, mengorganisasikan dalam menciptakan sistem pembelajaran dengan penguasaan dan pemahaman materi yang tepat sehingga peserta didik dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil optimal.

Pelaksanaan pembelajaran renang gaya *crawl* tidak lepas dari berbagai kendala misalnya pembelajaran diajarkan dengan waktu yang terbatas, fasilitas

yang memang kurang memadai dan harus keluar dari area sekolah ketempat kolam renang terdekat untuk bisa melakukan praktik. Proses dari pembelajaran renang yang selama ini dilakukan, peserta didik diberikan pembelajaran renang dengan teori dan praktik. Akan tetapi, peserta didik kurang memahami atau menguasai mengenai teori dalam pembelajaran renang gaya *crawl*.

Olahraga renang dalam perkembangannya merupakan olahraga yang digemari oleh masyarakat terutama kalangan anak muda. Olahraga renang merupakan keterampilan yang dapat dijadikan saran bermain untuk anak usia remaja demi menjaga kebugaran, ataupun untuk sebagai ajang meraih prestasi. Bisa saja untuk sarana berinteraksi dengan teman ataupun untuk bersantai. Olahraga renang atau aktivitas yang dilakukan di air ini, ada berbagai macam bentuk dan gaya renang yang sudah lama dikenal banyak memberikan manfaat kita. Manfaat yang ada pada aktivitas renang antara lain adalah menjaga kebugaran, untuk masa pemulihan otot, untuk sarana Pendidikan, rekreasi, rehabilitasi serta prestasi (Sudirman dkk., 2022).

Frekuensi peserta didik dalam melaksanakan aktivitas renang di sekolah sangatlah terbatas, yaitu hanya berkisar dua sampai tiga kali pertemuan setiap semester. Tentunya hal ini juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan peserta didik untuk dapat menguasai teknik dasar renang gaya bebas dengan baik sehingga peserta didik juga kurang bisa untuk dapat memahami dengan maksimal teknik dasar renang. Aktivitas siswa yang sangat minim dan tidak ada teori di kelas yang dikhkususkan untuk memahami materi aktivitas renang, dan

tidak ada sarana dan prasarana yang mendukung, maka siswa sulit memahami aktivitas pembelajaran yang dilakukan (Suharti & Harwanto, 2022).

Pengetahuan gerakan meluncur renang gaya *crawl* peserta didik pada kategori baik 66 responden (47,0%) dan 5 responden (3%) termasuk pada kategori kurang baik. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa faktor gerakan meluncur renang gaya *crawl* merupakan faktor pengetahuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Sleman terhadap keterampilan pembelajaran renang dalam kategori baik. Gerakan meluncur hal yang wajib dikuasai oleh setiap orang untuk dapat belajar berenang karena berenang adalah usaha bergerak ke segala arah di dalam air, dan meluncur adalah salah satu cara bergerak di air (Murni, 2000:35). Gerak dasar meluncur dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu, dan juga dapat dilakukan tanpa alat bantu. Alat bantu meluncur dapat berupa papan pelampung pegang.

Pengetahuan merupakan penalaran, penjelasan dan pemahaman manusia tentang segala sesuatu dan juga mencakup praktik atau kemampuan teknis dalam memecahkan berbagai persoalan hidup yang belum dibuktikan secara sistematis (Slameto, 2010: 27). Pengetahuan peserta didik dalam faktor gerakan meluncur renang gaya *crawl* dapat dilihat dari distribusi frekuensi. Peserta didik sudah mengerti tentang posisi badan meluncur sejajar dengan permukaan air, dalam hal ini menurut jawaban responden sebagian besar menjawab benar. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa peserta didik sudah mengerti tentang posisi badan meluncur, dalam hal ini

faktor gerakan meluncur renang gaya *crawl* dapat meningkatkan pengetahuan peserta didik terhadap keterampilan renang gaya *crawl*.

Posisi badan meluncur sejajar dengan permukaan air saat melakukan renang gaya *crawl*. Berdasarkan hasil jawaban responden sebagian besar responden menjawab benar namun sebagian responden ada juga yang salah sebanyak 5 orang. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa peserta didik mengidentifikasi gambar gerakan meluncur telungkup. Pengetahuan peserta didik pada pernyataan yang benar dengan menjawab sesuai dengan kunci jawaban berarti sebagian besar peserta didik paham tentang gerakan meluncur renang gaya *crawl* secara telungkup sesuai gambar, dapat diartikan faktor pengetahuan akan gaya renang *crawl* sudah baik.

Dalam pembelajaran gaya renang, ada gerakan meluncur secara telungkup. Berdasarkan hasil jawaban responden sebagian besar responden menjawab benar, namun ada juga yang menjawab salah. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa rata-rata peserta didik mampu menjelaskan posisi badan meluncur sejajar dengan permukaan air. Peserta didik yang memberikan pernyataan benar artinya peserta didik sudah paham akan posisi gerakan meluncur.

Pengetahuan peserta didik pada faktor gerakan meluncur renang gaya *crawl* peserta didik dapat dilihat dari distribusi frekuensi, sebagian besar dengan kategori baik. Nilai trend rata-rata sebesar 0,57-0,96 dapat diartikan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki pengetahuan baik sehingga pengetahuan akan pernyataan yang benar sebagian besar menjawab

sesuai kunci jawaban. Berdasarkan hasil tersebut memberikan gambaran bahwa pengetahuan gerakan meluncur renang gaya *crawl* dapat mempengaruhi pengetahuan terhadap pembelajaran renang, yang diajarkan guru di SMA Negeri 2 Sleman.

Faktor gerakan kaki renang gaya *crawl* peserta didik pada kategori kurang menunjukkan bahwa bahwa 52 responden (37%) dan 13 responden (9%) termasuk pada kategori sangat baik. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas IX SMA Negeri 2 Sleman terhadap pembelajaran renang dengan kategori kurang. Berdasarkan hasil jawaban diresponde diketahui bahwa sebagian responden menjawab salah. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa tingkat pengetahuan renang gaya *crawl* dapat mempengaruhi pengetahuan peserta didik kelas IX SMA Negeri 2 Sleman terhadap pembelajaran renang.

Pembelajaran renang hal yang memiliki peranan penting dalam teknik dasar renang gaya bebas yaitu gerakan kaki dimana gerakan kaki ini sebagai penyeimbang badan sewaktu melakukan gaya bebas (Mulyono, 2018). Dengan mengetahui pengetahuan mengenai pembelajaran renang, peserta didik dapat mengikuti pelajaran materi aktivitas air pembelajaran renang dengan baik dan benar, terutama ketika melaksanakan penilaian keterampilan aktivitas dari pembelajaran renang. Terutama pada saat berenang peserta didik dapat mempraktikkan gerakan renang dengan teknik dan peraturan yang telah dipelajari sebelumnya sehingga ketika berenang peserta didik dapat menerapkan dengan sesuai peraturan dan

teknik yang sudah ada. Berdasarkan pengamatan dalam siswa yang terdapat di SMP Negeri 1 Banyusari masih banyak ditemukan beberapa siswa yang kurang memahami (Aprizal dkk. 2024).

Pengetahuan dalam menjelaskan ayunan kaki secara bergantian dalam renang gaya *crawl*. Berdasarkan hasil jawaban responden dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menjawab benar, namun ada 12 orang responden yang menjawab salah. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa pengetahuan peserta didik yang baik tentang gaya renang *crawl* sehingga peserta didik dapat menjelaskan gerakan kaki yang diajarkan oleh guru.

Pengetahuan belum bisa menjelaskan ayunan kaki dari pangkal paha. Berdasarkan hasil jawaban responden dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menjawab salah, namun ada juga responden yang menjawab benar. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa sebagian besar peserta didik belum bias menjelaskan gerakan kaki, sehingga mempengaruhi pengetahuan peserta didik terhadap keterampilan renang gaya *crawl* yang diajarkan guru sulit dipahami. Siswa yang menjawab salah disebabkan karena peserta didik belum bisa melakukan gerakan kaki dalam mengayunkan kaki dari pangkal paha.

Studi oleh Harmoko & Sovensi 2021 dalam melakukan pelaksanaan teknik renang gaya bebas, dalam pelaksaaan teknik renang gaya bebas terdapat beberapa peserta yang tidak melalukan teknik tersebut dengan benar. Kesalahan terdapat pada gerakan kaki. Hasil obesarvasi

menunjukkan beberapa peserta tidak melalukan teknik tersebut seusai dengan sumber kajian teori. Namun, rata-rata sudah melakukan teknik renang gaya bebas dengan baik. Sedangkan menurut penelitian Ruman dkk (2022) kesalahan yang terjadi pada gerakan kaki adalah terjadinya patahan pada lutut, sumber tenaga gerakan kaki tidak berasal dari pangkal paha dan juga posisi kedua kaki dibuka lebar sehingga tidak menghasilkan dorongan yang jauh.

Menurut Fitiyanto (2018), gerakan kaki secara bergantian bergerak naik turun secara vertikal, atau hampir vertikal, pertama mendorong ke atas dan ke belakang sampai kaki berada di permukaan air dan kemudian turun dan ke belakang sampai mencapai satu siklus penuh. Dengan lutut yang melebar dan pergelangan kaki meregang, gerak ke atas merupakan pelebaran pangkal paha. Gerak ke bawah, sebaliknya, menggabungkan pelenturan pangkal paha, bersama dengan pelenturan dan pelebaran lutut .

Pengetahuan peserta didik pada faktor gerakan kaki renang gaya *crawl* dapat dilihat dari distribusi frekuensi sebagian besar dengan kategori kurang. Nilai trend rata-rata berkisar 0,50-0,91 dapat diartikan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki kebutuhan untuk mendapat nilai yang kurang sehingga sebagian besar pernyataan dijawab dengan salah. Berdasarkan hasil tersebut memberikan gambaran bahwa gerakan kaki renang gaya *crawl* dapat mempengaruhi pengetahuan terhadap

pembelajaran renang gaya *crawl*, yang diajarkan guru kepada peserta didik kelas IX di SMA Negeri 2 Sleman.

Gerakan lengan renang gaya *crawl* pada kategori baik 65 responden (46%) faktor, sedangkan 10 responden (7%) termasuk pada kategori kurang baik. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa tingkat pengetahuan peserta didik terhadap keterampilan gaya renang *crawl* pada faktor gerakan lengan renang gaya *crawl* kategori cukup baik.

Teknik ayunan tangan memiliki peranan besar dalam renang gaya bebas dimana sumber kekuatan utama pada gaya bebas terletak pada ayunan tangan, dan kekuatan otot lengan semakin kuat dan cepat ayunan tangan semakin cepat pula laju berenangnya (Suharto & Harwanto, 2022). Menurut (Mulyono, 2018) kekuatan otot lengan adalah kemampuan untuk membangkitkan tegangan dalam suatu tahanan dan mengangkat beban. Dengan kekuatan otot yang lebih maka tubuh manusia dapat melakukan kegiatannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Pengetahuan peserta didik dalam mengidentifikasi gambar gerakan lengan. Berdasarkan hasil jawaban responden dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menjawab benar, namun ada juga orang yang menjawab salah. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa pengetahuan peserta didik dalam faktor gerakan lengan renang gaya *crawl* dapat mempengaruhi pengetahuan peserta didik terhadap keterampilan renang gaya *crawl* sehingga peserta didik lebih memahami pelajaran renang tersebut.

Pengetahuan peserta didik kurang baik dalam menjelaskan posisi badan telungkup sejajar dengan permukaan air. Berdasarkan hasil jawaban responden diketahui bahwa sebagian besar responden menjawab salah, namun ada juga yang menjawab benar. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa sebagian besar peserta didik kurang memahami faktor gerakan lengan disebabkan tidak paham dalam menerima renang gaya *crawl*.

Studi penelitian Ruman dkk (2022) mengungkapkan kesalahan yang terjadi pada gerakan tangan adalah siku mendahului tangan memasuki air, jangkauan tidak jauh ke depan, tarikan tangan yang terlalu jauh ke dalam air mengakibatkan pinggang perenang meliuk-liuk seperti ular berjalan, kayuhan tangan terlalu pendek sehingga tidak menghasilkan dorongan yang sempurna.

Pengetahuan peserta didik pada faktor gerakan lengan renang gaya *crawl* dapat dilihat dari distribusi frekuensi sebagian besar dengan kategori baik. Nilai trend rata-rata berkisar 0,55-0,92 dapat diartikan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki pengetahuan gerakan lengan yang baik sehingga pengetahuan sebagian besar menjawab benar. Berdasarkan hasil tersebut memberikan gambaran bahwa gerakan lengan renang gaya *crawl* peserta didik dapat mempengaruhi pengetahuan terhadap keterampilan renang gaya *crawl*, yang diajarkan guru kepada peserta didik kelas IX di SMA Negeri 2 Sleman.

Gerakan pengambilan nafas renang pada kategori cukup 57 responden (40%) faktor, sedangkan 33 responden (23%) termasuk pada kategori sangat baik. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa tingkat pengetahuan siswa terhadap keterampilan gaya renang *crawl* pada faktor gerakan pengambilan nafas renang kategori sedang.

Faktor gerakan pengambilan nafas panjang, siswa mampu menjelaskan posisi kepala menoleh ke samping. Berdasarkan hasil jawaban responden diketahui 130 orang menjawab benar dan 11 siswa menjawab dengan salah. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa siswa yang memiliki pengetahuan yang baik, hal ini disebabkan karena siswa tersebut sudah memahami bagaimana posisi kepala menoleh ke samping untuk mengambil nafas panjang.

Pengetahuan bahwa siswa tidak mampu menjelaskan gerakan menoleh kepala. Berdasarkan hasil jawaban responden diketahui sebagian besar orang menjawab salah sebanyak 65 orang dan juga menjawab benar. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa siswa belum memahami dengan baik bagaimana gerakan kepala untuk mengambil nafas panjang.

Hasil yang diperoleh dalam penelitian sebelumnya yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa penguasaan keterampilan teknik renang gaya dada Searia Aquatic secara garis besar berada dalam kondisi baik. Namun pada indikator pernafasan tingkat penguasaan sebesar 40,70% dan tingkat kesalahan sebesar 59,30% (Iksan dkk., 2024).

Pengetahuan siswa pada gerakan pengambilan nafas dapat dilihat dari distribusi frekuensi sebagian besar dengan kategori sedang. Nilai trend rata-rata berkisar 0,54-0,92 dapat diartikan sebagian besar siswa mengetahui gerakan pengambilan nafas renang sehingga pengetahuan sebagian besar menjawab benar sesuai kunci jawaban. Berdasarkan hasil tersebut memberikan gambaran bahwa faktor gerakan pengambilan nafas renang dapat mempengaruhi pengetahuan terhadap keterampilan renang gaya *crawl*, yang diajarkan guru kepada peserta didik kelas IX di SMA Negeri 2 Sleman..

Menurut Mulyono (2018) pengambilan nafas yang juga memiliki peranan penting dalam renang gaya bebas dimana sumber tenaga diperoleh melalui nafas, jika pengambilan dan pengeluaran nafas dilakukan dengan tenang maka laju renang gaya bebas tersebut akan semakin stabil, namun jika dilakukan dengan tergesa-gesa maka akan merusak konsentrasi daya laju saat melakukan serangkaian gerakan renang gaya bebas.

### C. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut :

1. Keterbatasan tenaga dan waktu peneliti hanya mengungkap pengetahuan siswa kelas IX di SMA Negeri 2 Sleman terhadap pembelajaran renang.
2. Peneliti tidak mengontrol kondisi akademik, dan juga kesungguhan tiap responden dalam mengisi angket.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Sleman tentang renang gaya crawl dengan kategori sedang. Pengetahuan terhadap faktor gerakan meluncur renang gaya *crawl* berkategori baik. Pengetahuan terhadap faktor gerakan kaki renang gaya *crawl* berkategori kurang. Pengetahuan terhadap faktor gerakan lengan renang gaya *crawl* berkategori baik. Pengetahuan terhadap faktor gerakan pengambilan nafas renang berkategori sedang.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini mempunyai implikasi yaitu :

1. Munculnya motivasi dan kreativitas guru dalam menyusun pembelajaran renang di tingkat SMA dengan berokus pada praktik langsung di kolam renang.
2. Meningkatkan penguasaan dan pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran dalam meningkatkan pengetahuan terhadap keterampilan renang di tingkat SMA.
3. Menjadi motivasi bagi siswa untuk meningkatkan minat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya untuk pembelajaran renang.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu : maka disarankan supaya guru lebih kreatif dan inovatif dalam mengajar agar siswa lebih menarik dalam mengikuti pembelajaran, sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan baik. Dan dari sekolah diharapkan lebih tersedianya sarana dan prasarana yang mendukung pelajaran pendidikan jasmani, sehingga siswa lebih aktif dalam melakukan pendidikan jasmani serta dapat meningkat prestasinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurahman, M., Muhibin, S. A., & Somantri, A. (2011). *Dasar-Dasar Metode Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Ahmad, E. (2018). Motivasi Belajar Siswa Smk N 1 Payakumbuh Dalam Pembelajaran Renang. In *Physical Education, Health and Recreation*, 2(2). <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpehr/index>
- Amri M. F. L., Isnanto, J., & Ilha, A. Model Pembelajaran Renang Gaya Bebas untuk Pemula. *Riyadhhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2).
- Aprizal, M., Nasution, N. S., Sumarno, A., & Fauzi, D. (2024). Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pembelajaran Renang. *Jurnal Porkes*, 7(1), 45-57. 10.29408/porkes.v7i1.23077
- Arhesa, S., Sofyan, D., & Ramadhan, M.F. (2020). Identifikasi Faktor-Faktor Penghambat Belajar Renang. *Journal Respecs: Research Physical Education and Sport*, 2(2), <http://dx.doi.org/10.31949/jr.v2i2.2252>
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azwar, S. (2016). *Fungsi dan Pengembangan Pengukuran Tes dan Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bagas Prabowo. (2020). Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas XI terhadap Renang Gaya Dada di SMA N 2 Klaten Tahun 2020. *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematik*. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/69504>
- Barnadib, S. I. (1995). *Pengantar Ilmu Pendidikan Sistematis*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Depdiknas. 2005. *Pembinaan Profesionalisme Tenaga pengajar (Pengembangan Profesionalisme Guru)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan dasar dan Menengah Direktorat Pendidikan Lanjutan Pertama Depdiknas
- Dwijowinoto, K. (1979). *Renang, Metoda, Pola dan Teknik*. Semarang: IKP Semarang.
- Effendi, R. (2018). Konsep Revisi Taksonomi Bloom dan Implementasinya pada Pelajaran Matematika SMP. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 2(1).
- Fitiyanto, F. (2018). Analisis Renang Gaya Bebas (Crawl). *Proceeding Seminar Nasional Biomekanika Olahraga*, 1–13. <http://ejournal.utp.ac.id/index.php/PROPKO/article/view/921>
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Hardani, Aulia, N. K., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. K., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Grup.
- Harmoko & Sovensi, E. (2021). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas pada Atlet Renang. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1). <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2859>
- Iksan, I., Umar, U., Argantos, A., & Denay, N. (2024). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Renang Gaya Dada Atlet SeRia Aquatic. *Gladiator*, 4(4), 752-761. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gltdor/article/view/1141>
- Kelly, A. V. (2004). *The Curriculum; Theori and Practice*. London: Sage Publications Limited.
- Kizlik, B. (2014). *Measurement, Assessment, and Evaluation in Education*. Diaskes di <http://www.adprima.com/.htm>, Selasa, 28 Juli 2022
- Kurniawati. (2014). *Renang Itu Mudah*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Kuswana, W. S. (2012). *Taksonomi Kognitif Perkembangan Ragam Berpikir*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Majid, A. (2014). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mulyono. (2018). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Otot Kaki terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas 50 m bagi Siswa SD Kelas 6 SDN Pesudukuh Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2017/2018. *Masters thesis*, Universitas Nusantara PGRI Kediri.
- Murni. (2000). *Renang*. Departemen Pendidikan Nasional Direktorat. Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Ngatman S. (2011). *Tes, Pengukuran, dan Evaluasi, Pendidikan Jasmani*. UNY
- Oktaviani, E. D. (2021). Tingkat Pengetahuan Olahraga Renang Siswa Kelas VII di SMP Piri Ngaglik Kabupaten Sleman. *S1 thesis*, Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Pambudi. (2014). Pengaruh Persepsi Manfaat Persepsi Kemudahan Keamanan dan Ketersediaan Fitur Terhadap Minat Ulang Nasabah dalam Menggunakan Internet Banking Studi pada Program Layanan I-Banking BRI. *Jurnal Studi Manajemen*, 8(1).
- Permendikbud. (2016). *Cita-citaku: Buku Guru Edisi Revisi*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rahima. (2019). Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Tema Daerah Tempat Tinggalku Muatan PPKn Materi Keberagaman Karakteristik Individu Menggunakan Kombinasi Model Problem Based Learning (PBL),

- Numbered Heads Together (NHT), dan Make A Match Pada Kelas IV SDN Pekauman 3. *Prosiding Seminar Nasional PS2DMP ULM*, 5(1). <https://rumahjurnal.net/index.php/PS2DMP/article/view/814>
- Rahyubi, H. (2014). *Teori-teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung: Nusa Media.
- Rosdiani, D. (2013). *Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Ruman, Radity, P., & Khakim. (2022). Analisis Teknik Renang Gaya Bebas Pada Mata Kuliah Renang. *CENDEKIA: Jurnal Ilmu Sosial, Bahasa Dan Pendidikan*, 2(1), 92–100. <https://doi.org/10.55606/cendekia.v2i1.2914>
- Semedi, D. J. (2020). Tingkat Pengetahuan Peserta Didik Kelas IV SD Negeri Punukan Terhadap Gerak Dasar Renang Gaya Crawl. *SI thesis*, Fakultas Ilmu Keolahragaa. Universitas Negeri Yogyakarta. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/68761>
- Slameto. (2010). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Solihin, A. O., & Sriningsih. (2016). *Pintar Belajar Renang*. Bandung: Alfabeta
- Sridadi, dkk. (2020). Analisis Butir Tes Hasil Belajar Mata Pelajaran PJOK KelasVIII. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(1), 28-40.
- Subagyo. (2007). *Akuatik I*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*. Yogyakarta: LPPM UNY.
- Sudirman, Z., Fahrudin, F., & Siswanto, S. (2022). Persepsi Pengetahuan Pembelajaran Renang pada Siswa SMP/MTS Se-Kecamatan Rawamerta. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(13), 487-493. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6968467>
- Sugiyanto. (2010). Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010. *Jurnal Evaluasi dan Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian & Pengembangan*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharti, S., & Harwanto, H. (2022). Tingkat Pemahaman Teknik Dasar Renang Gaya Bebas. *PENJAGA: Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 55–60. <https://doi.org/10.55933/pjga.v2i2.316>
- Suherman, W. S., Winarni, S., Rithaudin, A., & Pambudi, A. F. (2018). *Kurikulum Pendidikan Jasmani dari Teori Hingga Evaluasi Kurikulum (KUP)*. Depok: Rajawali Pers.

- Sukardi. (2015). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukmadinata. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Susanto, E. (2014). *Pembelajaran Akuatik Prasekolah (Mengenal Olahraga Air Sejak Dini)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Wawan & Dewi, M. (2010). *Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Instrumen Penelitian

### A. Identitas Responden

Nama : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Sekolah : \_\_\_\_\_

### B. Petunjuk Umum

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

**SELAMAT MENGERJAKAN**

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



b.



c.



d.



3. Jelaskan posisi badan yang benar ketika melakukan gerakan meluncur...
  - a. Berada di bawah air
  - b. Berada tepat di permukaan air
  - c. Berada di dasar kolam
  - d. Berada di tepi kolam
4. Jelaskan salah satu kunci gerakan meluncur di bawah ini...
  - a. Badan rileks
  - b. Posisi badan dibawah air
  - c. Ambil nafas pendek
  - d. Tangan tenggelam

5. Jelaskan posisi lengan yang benar ketika sedang melakukan gerakan meluncur...
  - a. Berada di belakang kepala
  - b. Berada di samping kepala menyentuh kuping
  - c. Berada di depan kepala
  - d. Berada di bawah kepala
6. Sebutkan gerakan lanjutan setelah gerakan meluncur...
  - a. Gerakan memutar badan
  - b. Pengambilan nafas
  - c. Gerakan menyelam
  - d. Gerakan kaki
7. Identifikasi gambar dibawah ini. Gambar gerakan kaki ranang gaya *crawl* yang benar adalah...
  - a.



b.



c.



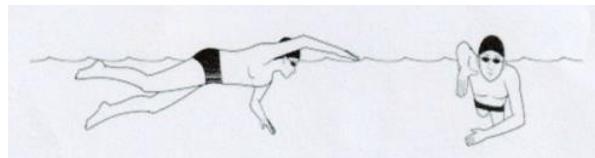
d.



8. Jelaskan bentuk gerakan kaki pada renang gaya *crawl*...
  - a. Memutar permukaan air
  - b. Naik turun memukul permukaan air
  - c. Mendorong permukaan air
  - d. Menekan permukaan air
9. Jelaskan ayunan kaki renang gaya *crawl* yang benar...
  - a. Gerakan secara bergantian
  - b. Gerakan secara bersama-sama
  - c. Gerakan kaki kanan saja
  - d. Gerakan kaki kiri saja
10. Jelaskan salah satu kunci gerakan kaki renang gaya *crawl*...
  - a. Lutut agak membengkok
  - b. Pergelangan kaki lurus
  - c. Ayunan kaki dari pangkal paha

- d. Ayunan kaki secara cepat
11. Identifikasi gambar di bawah ini. Gambar gerakan lengan renang gaya *crawl* yang benar adalah...

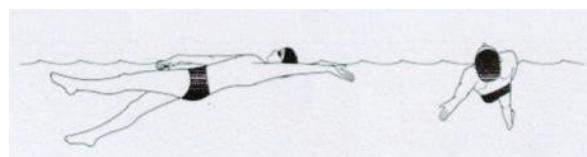
a.



b.



c.



d.



12. Jelaskan posisi badan yang benar ketika melakukan renang gaya *crawl*...

- a. Posisi badan miring di permukaan air
- b. Posisi badan telungkup sejajar dengan permukaan air
- c. Posisi badan telentang di permukaan air
- d. Posisi badan berdiri di permukaan air

13. Jelaskan gerakan lengan yang benar ketika melakukan renang gaya *crawl*...

- a. Mengayuh di bawah permukaan air
- b. Menepuk-nepuk permukaan air
- c. Menekan air ke bawah
- d. Mendorong air ke atas

14. Jelaskan posisi telapak tangan yang benar ketika kayuhan lengan terakhir renang gaya *crawl*...

- a. Menghadap ke bawah
- b. Menghadap ke samping
- c. Menghadap ke depan
- d. Menghadap ke atas

15. Jelaskan bagian lengan yang menyentuh air terlebih dahulu ketika melakukan kayuhan lengan renang gaya *crawl*...
- Ujung jari
  - Siku
  - Telapak tangan
  - Lengan
16. Jelaskan salah satu kunci gerakan lengan renang gaya *crawl*...
- Kayuhan air ke samping
  - Telapak tangan menyentuh air terlebih dahulu
  - Mengayuh lengan secara bersamaan
  - Pergelangan tangan lemas
17. Sebutkan tahap terakhir gerak dasar renang gaya *crawl* setelah gerakan lengan...
- Gerakan meluncur
  - Pengambilan nafas
  - Gerakan kaki
  - Gerakan menyelam
18. Jelaskan posisi kepala yang benar saat melakukan gerakan pengambilan nafas...
- Ke arah bawah
  - Ke arah depan
  - Menoleh ke samping
  - Ke arah atas
19. Jelaskan posisi badan yang benar ketika melakukan pengambilan nafas...
- Posisi telentang di permukaan air
  - Posisi telungkup di permukaan air
  - Posisi miring di permukaan air
  - Posisi menyelam di dalam air
20. Jelaskan salah satu kunci gerakan pada saat pengambilan nafas...
- Mengangkat kepala
  - Posisi tubuh miring
  - Menolehkan kepala
  - Lengan menekan air ke bawah

Lampiran 2. RPP Renang

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)**

- A. Identitas sekolah** : SMA NEGERI 2 SLEMAN
- B. Identitas mata pelajaran** : PJOK
- C. Kelas/Semester** : IV / I
- D. Materi pokok** : Teknik pernapasan renang gaya *crawl*
- E. Alokasi waktu** : 4 x 35 Menit
- F. Tujuan Pembelajaran**
1. Siswa mempunyai sikap kedisiplinan dan keberanian dalam proses pembelajaran dan dalam kehidupan sehari-hari.
  2. Siswa memahami tentang teknik pernapasan pada renang gaya *crawl*.
  3. Siswa mampu melakukan teknik pernapasan pada renang gaya *crawl*.
- G. Kompetensi Dasar dan Indikator**
- | Kompetensi Dasar                               | Indikator   |
|--|---|
| 3.8 Memahami gerak dasar satu gaya renang      | Siswa mampu menjelaskan:<br>3.8.1. Teknik pernapasan renang gaya <i>crawl</i> |
| 4.8 Mempraktikkan gerak dasar satu gaya renang | Siswa mampu menjelaskan:<br>4.8.1. Teknik pernapasan renang gaya <i>crawl</i> |
- H. Materi pembelajaran**
1. Reguler : Materi yang terdapat pada indikator
  2. Pengayaan : Materi untuk anak yang di atas rata-rata atau memiliki kemampuan lebih untuk memberikan pengetahuan yang dia miliki kepada anak-anak yang di bawah rata-rata (meningkatkan sikap dan pengetahuan)
  3. Remidial : materi untuk anak-anak yang di bawah rata-rata yaitu mengulang kembali materi reguler dengan dibimbing oleh temannya dengan metode tutor sebaya.

**I. Metode Pembelajaran**

- Pendekatan pembelajaran : *Scientific* (pendekatan saintifik)  
Model pembelajaran : *discovery learning*

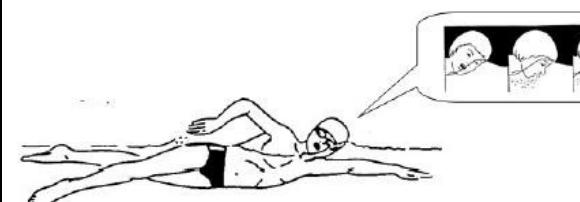
**J. Media pembelajaran** : Gambar gerakan teknik pernapasan renanggaya *crawl*.

**K. Langkah-langkah pembelajaran**

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

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

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

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

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

## L. Sumber Belajar

1. Buku kelas
2. Bahan Ajar
3. Media gambar : <http:// /teknik-pernafasan-renang-gaya-bebas.html>

## M. Penilaian

Jenis penilaian hasil pembelajaran :

- a. Penilaian sikap (terlampir) Teknik penilaian : Observasi  
Bentuk Instrumen : Lembar Pengamatan
- b. Penilaian Pengetahuan (terlampir)Teknik penilaian : Tes Lisan  
Bentuk Instrumen : Pertanyaan
- c. Penilaian keterampilan (terlampir) Teknik penilaian : Tes Praktik  
Bentuk Instrumen : Tes Keterampilan

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Sleman, Februari  
Guru PJOK

---

NIP.

---

-

NIP.

## INSTRUMEN SIKAP

Namasekolah : **SMA NEGERI 2 SLEMAN**

Kelas : **SISWA KELAS XI**

TahunPelajaran :

2023/2024Rubrik Rubrik

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

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

### **Instrumen penilaian sikap disiplin waktu :**

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

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

Nilai 2 : Jika peserta didik tidak hadir dengan keterangan

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

### **Instrumen penilaian sikap disiplin dalam mengerjakan tugas :**

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

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

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

Nilai 1 : Jika peserta didik tidak berani mengerjakan tugas pembelajaran  
(*Nilai sikap dituliskan dalam bentuk predikat dan/atau deskripsi*)

## INSTRUMEN PENGETAHUAN

### Instrumen Pengetahuan

: Menggunakan Tes lisan

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

### Rubrik :

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

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

### Pedoman Observasi :

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

### Kriteria penilaian

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

*Jumlah skor yang diperoleh*

*Nilai Pengetahuan = ..... X 100*

*Jumlah skor maksimal*

Skor maksimal penilaian pengetahuan = 100

## INSTRUMEN KETERAMPILAN

### C. Keterampilan : Menggunakan tes Unjuk Kinerja

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

#### 1) Rubrik

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

#### 2) Pedoman observasi :

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

#### 3) Kriteria penilaian

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

## BAHAN AJAR

### a. Pengertian Renang

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

Olahraga renang merupakan salah satu olahraga air yang menyenangkan dan murah biayanya, serta menyehatkan tubuh. Olahraga renang ini cocok untuk dilakukan kalangan apapun, tanpa ada pembeda, baik umur dan status sosial. Sehingga olahraga renang ini juga sangat digemari masyarakat. Selain itu, olahraga ini pun sudah dapat dikenalkan pada anak usia dini, seperti usia balita.

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

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

### b. Pembelajaran renang

Pembelajaran memiliki hakikat perencanaan atau rancangan sebagai upaya untuk membelajarkan peserta didik sehingga peserta didik akan mengalami perubahan dan hasil akhir dari proses suatu kegiatan pembelajaran akan tampak dalam penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang ditunjukkan dengan nilai tes serta untuk memperoleh nilai tersebut perlu dilakukan evaluasi. Dengan memperhatikan keadaan dan kepentingan anak didik, maka guru harus mengusahakan terjadinya interaksi edukatif, yaitu interaksi antara guru dengan peserta didik yang didasarkan atas nilai-nilai dan norma-norma pendidikan yang terarah pada tercapainya tujuan pendidikan.

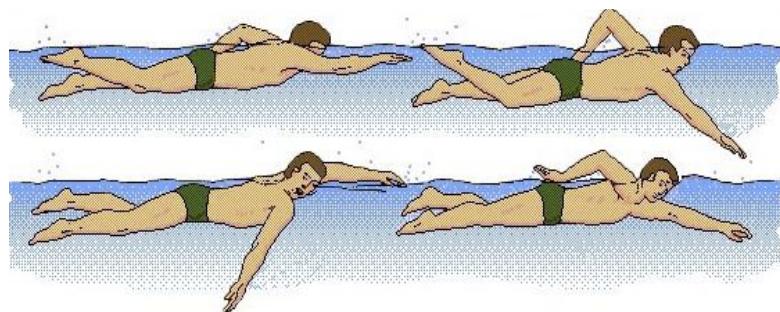
Sehubungan dengan hal tersebut di atas proses belajar mengajar perlu memperhatikan masukan instrumental yang meliputi kurikulum, program, materi, sarana dan prasarana, fasilitas, metode, dan penelitian. Praktik mengajar gerak dasar renang mempunyai tujuan, yaitu agar penguasaan keterampilan gerak dengan teknik yang benar serta sesuai dengan peraturan yang ada.

### c. Macam gaya renang

Di dalam olahraga renang terdapat beberapa gaya, sebagaimana yang dikemukakan oleh FINA (*Federation Internationale Nation Amateur*) diantaranya adalah: gaya bebas/*crawl* (*free style*), gaya punggung (*back stroke*), gaya dada (*breast stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*).

#### 5) Gaya bebas/ *Crawl* (*free style*)

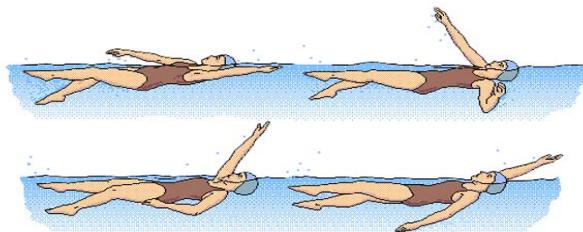
Gaya *crawl* adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerakan tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk.



**Gambar 1. Gaya Bebas/ *Crawl***  
(Sumber: Subagyo, (2018:15))

#### 6) Gaya punggung (*Back Stroke*)

Gaya punggung adalah berenang dengan posisi badan terlentang, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung. Tungkai naik turun bergantian dengan gerakan mencambuk. Gerakan renang dalam gaya punggung mirip 12 dengan gerakan gaya *crawl*, perbedaannya terletak pada posisi badan dan arah gerakan tangan.

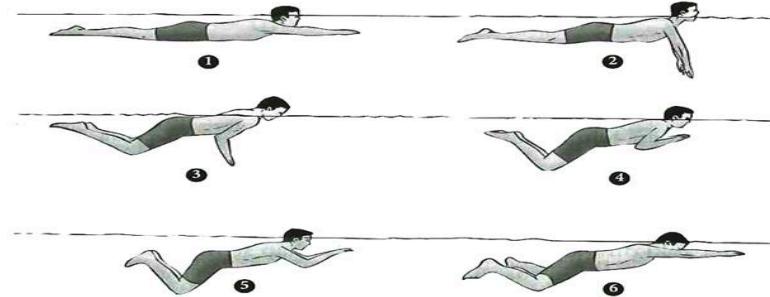


**Gambar 2. Gaya punggung**  
(Sumber: Subagyo, (2018:20))

#### 7) Gaya dada (*Breast Stoke*)

Gaya dada sering juga disebut renang gaya katak, sebab renang gaya katak mirip sekali dengan gerakan katak waktu berenang. Kedua tangan harus didorong ke muka agar bersama-sama dari arah dada pada atau di bawah permukaan air lalu dikembangkan ke samping dan dibawa kebelakang kembali dengan serempak dan simetris. Badan telungkup, dan kedua bahu sejajar dengan permukaan air. Kedua

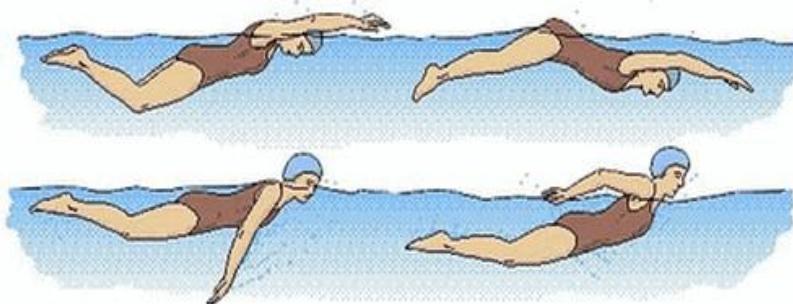
kaki ditarik bersama-sama kerah badan, lutut ditekukkan dan terbuka. Sesudah itu dilanjutkan dengan kedua kaki digerakan melingkar ke luar dan dirapatkan kembali. Semua gerakan kaki harus serempak, simetris dan dalam bidang yang sama datar.



**Gambar 3. Renang Gaya Dada**  
**(Sumber: Subgayo (2018:22))**

#### 8) Gaya Kupu-kupu (*Butterfly Stroke*)

Renang gaya kupu-kupu memiliki tingkat fleksibilitas yang cukup tinggi dibandingkan ketiga gaya yang lain. Terdapat beberapa tahapan yang harus dilakukan dalam proses penyampaian gerak renang gaya kupu-kupu. Diantaranya adalah gerakan kaki, pengambilan nafas, gerakan tangan, dan koordinasi renang gaya kupu-kupu.



**Gambar 4. Gaya kupu-kupu**  
**(Sumber: Subagyo, (2018:30))**

#### d. Sarana dan Prasarana Renang

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

##### 9) Kolam Renang

Menurut FINA (*Federation Internationale Nation Amateur*) standar ukuran kolam renang adalah panjang 50 meter, lebar 25 meter, memiliki lintasan dengan lebar lintasan 2,5 meter per masing-masing lintasan.



Gambar 5. Kolam Renang  
Sumber: (<https://pengajar.co.id/gaya-renang/>)

10) Pelampung atau *Kick Board*

Pelampung merupakan salah satu media alat bantu yang digunakan untuk melatih atau mempelajari gerakan kaki dalam renang, alat ini biasanya terbuat dari plastik atau busa yang tingkat daya apungnya tinggi.



Gambar 6. Pelampung atau *Kick Board*  
Sumber: (<https://berbagaialat.blogspot.com/2019/03/sebutkan-alat-alat-yang-dapat-digunakan.html>)

11) Kacamata Renang atau *Google*

Kacamata renang sangat penting digunakan untuk melindungi dan menghindari iritasi mata terhadap air kolam renang yang diberi *klorin* atau kaporit.



Gambar 7. Kacamata Renang atau *Google*  
Sumber: (<https://hobirenang.blogspot.com/2017/07/kacamata-renang-speedo-mariner-optical.html>)

12) Kaki Katak atau *Fins*

Kaki katak digunakan untuk mendapatkan kecepatan renang secara maksimal pada saat latihan, serta menguatkan gerakan kaki pada saat renang.

Sedangkan bagi pemula membantu agar melenturkan dan meluruskan kaki pada saat renang.



Gambar 8. Kaki Katak tau *Fins*

Sumber: (<https://sehatbergerak.blogspot.com/2015/09/perlengkapan.html>)

13) Topi Renang atau *Swim Cap*

Topi renang memiliki manfaat agar pandangan pada saat renang tidak terhalang yang menyebabkan gangguan dan tidak konsentrasi, melindungi rambut dari air kolam yang terkena klorin, agar pada saat pengambilan napas mulut tidak terhalang oleh rambut yang mengarah ke wajah.



Gambar 9. Topi Renang atau *Swim Cap*

Sumber: (<https://sites.google.com/a/reatur.press/arthurpamber/speedo-nyaman-silikon-dilapisi-kain-topi-renang>)

14) Penutup Telinga atau *Ear Clip*

Keluhan pada saat renang adalah air masuk ke telinga yang mengakibatkan rasa tidak nyaman, penutup telinga akan membantu meminimalisir hal tersebut agar air tidak mudah masuk ke telinga.

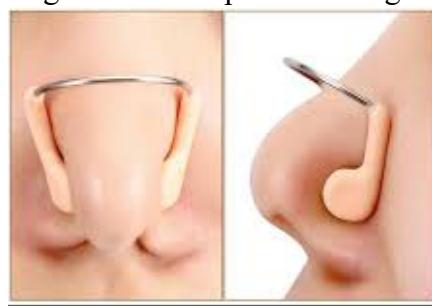


Gambar 10. Penutup Telinga Atau *Ear Clip*

Sumber: (<https://www.blibli.com/amp/lasona-or-ep-101-blue-penutup-telinga-perlengkapan-renang-LAA.18273.00831.html/>)

15) Penjepit Hidung atau *Nose Clip*

Penjepit hidung sangat berguna digunakan untuk perenang pemula, karena dengan alat ini akan mencegah air terhirup oleh hidung.



Gambar 11. Penjepit Hidung atau *Nose Clip*

Sumber: (<https://www.tokopedia.com/sarangshop/penjepit-hidung-untuk-renang-merk-speedo-original>)

16) Pakaian Renang

Renang memiliki tujuan kecepatan dan mengurangi hambatan atau *resistance* sehingga pemakaian baju renang sangat dianjurkan agar pada saat renang dapat melakukan gerakan dengan leluasa tanpa hambatan. Bahan yang digunakan dalam baju renang tentu lebih elastis dan lebih tipis.



Gambar 12. Pakaian Renang

e. Teknik Dasar Renang Gaya Bebas (*crawl*)

Dalam melakukan teknik dasar renang gaya dada terdapat langkah-langkah yang perlu diperhatikan seperti posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, pernapasan, dan koordinasi antara gerakan lengan, gerakan tungkai, dan pernapasan. Menurut Thomas (2006: 1) menyatakan, renang gaya *crawl* merupakan renang yang paling cepat dan paling efisien. Gaya *crawl* merupakan gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan lengan lewat atas permukaan air. Gerakan dasar renang gaya *crawl* meliputi meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan dan pengambilan nafas. Hal

ini dijelaskan dalam buku Sugiyanto (2010: 35), bahwa gaya yang dapat dilakukan dalam olahraga renang cukup bervariasi.

Tiap gaya memiliki gerakan yang khas dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda. Renang gaya *crawl* adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan secara bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang. Gerakan tungkai naik turun bergantian dengan gerak mencambuk. Renang gaya *crawl* disebut juga dengan “renang anjing” atau sering pula disebut dengan renang harimau telungkup (Subagyo, 2018: 27). Posisi badan banyak perbaikan dalam mekanika gaya *crawl* pada tahun-tahun belakangan ini terutama pada posisi badan. Perbaikan ini dikarenakan dengan posisi badan yang baik akan mengurangi hambatan yang ada dalam air, sehingga mendapatkan peningkatan effisiensi dalam renang gaya *crawl*.

### 5) Meluncur

Meluncur adalah hal yang wajib dikuasai oleh setiap orang untuk dapat belajar berenang karena berenang adalah usaha bergerak ke segala arah di dalam air, dan meluncur adalah salah satu cara bergerak di air (Murni, 2000:35). Gerak dasar meluncur dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu, dan juga dapat dilakukan tanpa alat bantu. Alat bantu meluncur dapat berupa papan pelampung pegang.

#### d) Cara meluncur

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

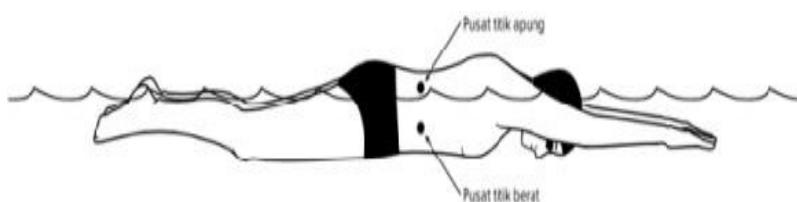
#### e) Syarat keberhasilan

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

#### f) Untuk mengurangi kesulitan.

- Meminta seorang teman untuk membantu kembali ke posisi semula.
- Mengurangi jarak luncuran.

**Gambar 13. Gerakan meluncur**



## 6) Gerakan kaki

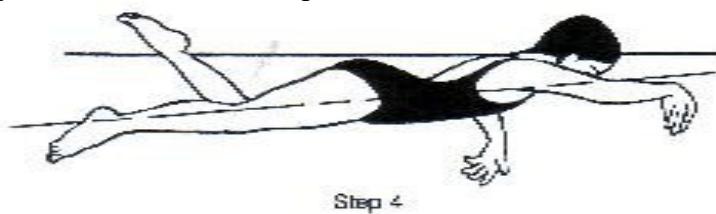
Berikut ini adalah tahapan gerakan kaki dalam melakukan renang gaya *crawl*:

### c) Cara melakukan:

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

### d) Syarat keberhasilan:

- Lakukan ayunan kaki yang sempit, jangan terlalu lebar, kemudian gerakan lutut mendekati lurus.
- Lemaskan pergelangan kaki, biarkan telapak kaki fleksibel.
- Ayunkan kaki mulai dari paha, bukan dari lutut.



**Gambar 14. Gerakan Kaki  
(Sumber)**

## 7) Gerakan Lengan

Gerakan lengan pada gaya *crawl* berputar ke arah depan, mirip gerakan baling-baling pesawat udara. Artinya jika satu lengan berada di depan maka lengan yang satunya lagi berada di belakang. Menurut Subagyo (2007: 52). Gerakan lengan pada gaya *crawl* terdiri dari 2 gerakan, yaitu:

- a) Gerakan *recovery*, yaitu gerakan lengan selama di luar air yaitu memindahkan telapak tangan keluar dari air untuk dibawa ke depan kepala dan masuk ke dalam air.
- b) Gerakan mendayung. Terdiri dari gerakan tarikan (*pull*) dan gerakan dorongan (*push*). Gerakan ini dimulai dari saat ujung air dan menyentuh air sampai lengan selesai melakukan dayungan dan keluar dari air.

Berikut ini adalah beberapa tahapan dalam melakukan gerakan lengan:

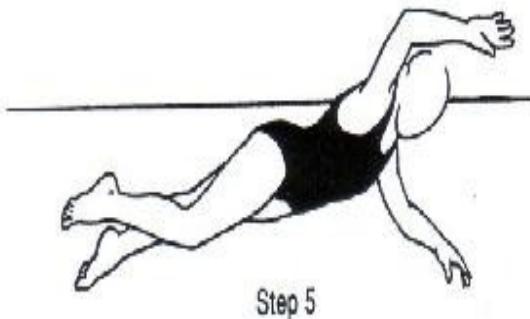
### c) Cara melakukan:

- Lakukan gerakan bertolak dari dinding kolam dengan kedua lengan berada di permukaan air
- Kayuh dengan lengan sisi pernafasan sehingga tubuh dalam posisi meluncur miring.

- Selanjutnya, lengan merapat ke paha dengan telapak lengan menghadap ke atas.
- Kembalikan lengan yang mengayuh ke posisi semula dengan mengangkat siku terlebih dahulu.
- Lengan harus lemas, jari-jari menyusuri permukaan air.
- Siku di tekuk  $90^\circ$  dan mendahului gerakan lengan sampai lengan setinggi bahu.
- Dalam posisi meluncur miring, biarkan siku lebih tinggi sewaktu lengan melewati wajah.
- Julurkan lengan ke depan dengan bahu dan siku diangkat.
- Masukan lengan ke dalam air sejauh mungkin yang dapat dicapai.
- Ujung jari lengan harus menyentuh air lebih dahulu daripada siku.
- Gerakan lengan secara bergantian antara lengan kanan dan kiri.

d) Perbaikan Gerakan

- Bernafas dalam setengah bagian terakhir gerakan mengayuh.
- Tetap dalam posisi meluncur-miring lebih lama, bahu harus lebih tinggi.
- Lemaskan pergelangan lengan, ujung jari menyusuri permukaan air/
- Selesaikan kayuhan dengan telapak lengan menghadap ke atas.
- Jangkauan lengan ke depan jauh.
- Kayuh air ke belakang, bukan kebawah. Pertahankan telinga dalam air.



**Gambar 15. Gerakan Lengan  
(Ermawan )**

8) Pengambilan Nafas

Pengambilan nafas dalam renang gaya *crawl* dibagi dalam dua tahap yaitu:

- a) Latihan pengambilan nafas di pinggiran kolam
- b) Pengambilan nadas bersamaan dengan kayuhan kaki.

Berikut ini adalah cara melakukan pengambilan nafas renang gaya *crawl*:

c) Cara melakukan

(1) Tahap satu

- Posisi badan telungkup dengan posisi lengan berpegangan pada tepian kolam.
- Tarik nafas dalam melalui mulut kemudian masukkan muka ke dalam air.
- Pandangan arahkan ke bawah depan, sehingga permukaan air tepat berada di kening.

- Hembuskan nafas melalui hidung atau mulut secara perlahan
- Udara akan keluar dengan lebih mudah apabila peserta didik ambil menggumam “hmm”
- Setelah menghembuskan udara, tolehkan kepala ke samping sampai mulut berada di atas permukaan air.
- Buka mulut lebar-lebar dan hirup udara dengan cepat.
- Tolehkan muka kembali ke dalam air untuk menghembuskan nafas.

(2) Tahap kedua

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

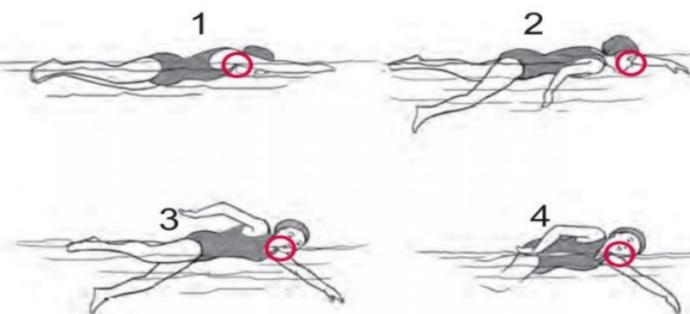
d) Perbaikan Gerakan

1. Tahap Satu

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

2. Tahap Dua

- Tolehkan kepala pada bagian pertengahan pertama dari gerakan mengayuh dengan lengan, tetapi jangan ambil nafas.
- Ambil nafas pada bagian pertengahan terakhir gerakan mengayuh.
- Tolehkan kepala lebih jauh ke atas agar mulur bebas dari air.
- Jangan angkat kepala, cukup tolehkan. Jangan menekan air kebawah dengan lengan.



**Gambar 15. Pengambilan Nafas**

### Lampiran 3. Hasil Analisis Uji Instrumen Penelitian

No	Nilai Jawaban																				Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
12	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	19
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	18
18	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	11
19	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
20	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	18
23	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	9
24	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	16
25	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	17
26	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	12
27	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	11
28	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	3
29	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	0	9
30	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	16
B	29	26	29	25	24	25	27	29	24	20	29	24	27	23	25	25	21	28	26	23	3
S	1	4	1	5	6	5	3	1	6	10	1	6	3	7	5	5	9	2	4	7	20

**Uji Validitas**

Point Biserial	0,607	0,824	0,607	0,562	0,640	0,688	0,414	0,607	0,777	0,707	0,607	0,718	0,440	0,457	0,478
r tabel	0,374	0,374	0,374	0,374	0,374	0,374	0,374	0,374	0,374	0,374	0,374	0,374	0,374	0,374	0,374
Simpulan	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid	Valid
Kategori	Tinggi	Sangat Tinggi	Tinggi												
Jumlah Valid	20														
Jumlah Tidak Valid	0														
Kategori Validitas	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Tidak Valid	Sangat Rendah	Rendah	Tinggi	Sangat Tinggi
0	0	0	18	2
				20

$$r_{pb} = \frac{\{ (M_i - M_t) / st \}}{\sqrt{p/q}}$$

**Uji Reliabilitas**

Varian Item	0,033	0,120	0,033	0,144	0,166	0,144	0,093	0,033	0,166	0,230	0,033	0,166	0,093	0,185	0,144
-------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Jumlah Varian Item 2,511

Varian Total 18,861

KR-20 Reliabilitas ( $r_{11}$ ) 0,915  
Kategori Sangat Tinggi

$$KR-20 = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum p(1-p)}{S^2 X} \right\}$$

k = banyaknya item = 23

p = indeks kesukaran item

$S^2 X$  = varians skor tes (X)

<b>Tingkat Kesukaran</b>	1,036	0,929	1,036	0,893	0,857	0,893	0,964	1,036	0,857	0,714	1,036	0,857	0,964	0,821	0,893
Kategori	Mudah														
Batas Atas	14	14	14	13	14	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14
Batas Bawah	13	11	13	11	9	10	12	13	9	6	13	10	11	8	9
Daya Pembeda	0,071	0,214	0,071	0,143	0,357	0,286	0,143	0,071	0,357	0,500	0,071	0,286	0,214	0,429	0,357
Kategori	Jelek	Cukup	Jelek	Jelek	Cukup	Cukup	Jelek	Jelek	Cukup	Baik	Jelek	Cukup	Cukup	Baik	Cukup

**Kesimpulan Uji Validitas dan Reliabilitas**

1	29	1	0,607	0,374	Valid	Tinggi	0,033	1,036	mudah	0,071	Jelek	2,511
2	26	4	0,824	0,374	Valid	Sangat Tinggi	0,12	0,929	mudah	0,214	Cukup	
3	29	1	0,607	0,374	Valid	Tinggi	0,033	1,036	mudah	0,071	Jelek	
4	25	5	0,562	0,374	Valid	Tinggi	0,144	0,893	mudah	0,143	Jelek	Varian Total
5	24	6	0,64	0,374	Valid	Tinggi	0,166	0,857	mudah	0,357	Cukup	
6	25	5	0,688	0,374	Valid	Tinggi	0,144	0,893	mudah	0,286	Cukup	18,861
7	27	3	0,414	0,374	Valid	Tinggi	0,093	0,964	mudah	0,143	Jelek	
8	29	1	0,607	0,374	Valid	Tinggi	0,033	1,036	mudah	0,071	Jelek	
9	24	6	0,777	0,374	Valid	Tinggi	0,166	0,857	mudah	0,357	Cukup	KR20 Reliabilitas (r11)
10	20	10	0,707	0,374	Valid	Tinggi	0,23	0,714	mudah	0,5	Baik	
11	29	1	0,607	0,374	Valid	Tinggi	0,033	1,036	mudah	0,071	Jelek	0,915
12	24	6	0,718	0,374	Valid	Tinggi	0,166	0,857	mudah	0,286	Cukup	
13	27	3	0,44	0,374	Valid	Tinggi	0,093	0,964	mudah	0,214	Cukup	
14	23	7	0,457	0,374	Valid	Tinggi	0,185	0,821	mudah	0,429	Baik	Kategori
15	25	5	0,478	0,374	Valid	Tinggi	0,144	0,893	mudah	0,357	Cukup	
16	25	5	0,73	0,374	Valid	Tinggi	0,144	0,893	mudah	0,286	Cukup	Sangat Tinggi
17	21	9	0,608	0,374	Valid	Tinggi	0,217	0,75	mudah	0,429	Baik	
18	28	2	0,436	0,374	Valid	Tinggi	0,064	1	mudah	0,143	Jelek	
19	26	4	0,824	0,374	Valid	Sangat Tinggi	0,12	0,929	mudah	0,214	Cukup	
20	23	7	0,789	0,374	Valid	Tinggi	0,185	0,821	mudah	0,357	Cukup	

Lampiran 4. Data Penelitian

No	Nama Peserta Didik	Kelas	Kode	L/P	Kode	Agama	Kode
1	Akbar Muhammad Rizqi	IPA	1	L	1	Islam	1
2	Alifah Ayun Diyana	IPA	1	P	2	Islam	1
3	Aline Dwinda Afrisca	IPA	1	P	2	Islam	1
4	Alya Mukhbita	IPA	1	P	2	Islam	1
5	Andika Ragil Dwi Saputra	IPA	1	L	1	Islam	1
6	Aulia Ramadhani	IPA	1	P	2	Islam	1
7	Auranissa Azzahra Asmarantika	IPA	1	P	2	Islam	1
8	Carissa Syifa Putri Herdana	IPA	1	P	2	Islam	1
9	Chavin Ardenta Rafi Setyanta	IPA	1	L	1	Islam	1
10	Chelsea Latifa Dhawi Alghany	IPA	1	P	2	Islam	1
11	Dewa Putra Adi Negoro	IPA	1	L	1	Islam	1
12	Elsya Navaroe Radina Said	IPA	1	P	2	Islam	1
13	Ersa Fiantika	IPA	1	P	2	Islam	1
14	Farhan Fajar Kurniawan	IPA	1	L	1	Islam	1
15	Faris Fazazhafrann Razanah Ramadhani	IPA	1	P	2	Islam	1
16	Fatah Ananta Kusuma	IPA	1	L	1	Islam	1
17	Fryza Arvidya Azzahra	IPA	1	P	2	Islam	1
18	Gevita	IPA	1	P	2	Protestan	3
19	Githa Amalia	IPA	1	P	2	Islam	1
19	Githa Amalia	IPA	1	P	2	Islam	1
21	Haidar Dwi Nur 'Alim	IPA	1	P	2	Islam	1
22	Isma Laila Ramadhani	IPA	1	P	2	Islam	1
23	Kaylila Okta Pasa	IPA	1	P	2	Islam	1
24	Khanaya Afuza Zahra Wandari	IPA	1	P	2	Islam	1
25	Laudza Zaki Ramadhan	IPA	1	L	1	Islam	1
26	Luna Sandhya Ludwinia Aubrey	IPA	1	P	2	Islam	1
27	Lusia Despita Windarsari	IPA	1	P	2	Katholik	2
28	Muhammad Rasya Arya Andhika	IPA	1	L	1	Islam	1

No	Nama Peserta Didik	Kelas	Kode	L/P	Kode	Agama	Kode
29	Nabila Aisyah Deska Putri	IPA	1	P	2	Islam	1
30	Namas Gema Langit	IPA	1	L	1	Islam	1
31	Nurul Yumna Rosyadah	IPA	1	P	2	Islam	1
32	Putri Dini Nuring Ratri	IPA	1	P	2	Islam	1
33	Putri Yumna Nayla Az Zahra	IPA	1	P	2	Islam	1
34	Rabbani Fiqron Alharits	IPA	1	L	1	Islam	1
35	Rizky Suci Linuwih	IPA	1	P	2	Islam	1
36	Aisah Fitriani	IPA	1	P	2	Islam	1
37	Alya Azzahra Lintangsari	IPA	1	P	2	Islam	1
38	Angger Hayyfa Eleanora	IPA	1	L	1	Islam	1
39	Astri Utami Febrianti	IPA	1	P	2	Islam	1
40	Auryan Cahya Ardyani	IPA	1	P	2	Islam	1
41	Diyo Arif Fadillah	IPA	1	L	1	Islam	1
42	Dyah Prastika Maharani	IPA	1	P	2	Islam	1
43	Dyna Asiyah Al'afifah	IPA	1	P	2	Islam	1
44	Dzaky Muhammad Arieq	IPA	1	L	1	Islam	1
45	Ega Fikri Fadella	IPA	1	L	1	Islam	1
46	Emirza Meiwinna Thirafi	IPA	1	L	1	Islam	1
47	Ervaldo Bagus Ramadhan	IPA	1	L	1	Islam	1
48	Fahrel Ilyasa Annas	IPA	1	L	1	Islam	1
49	Farissa Aulya Anjani	IPA	1	P	2	Islam	1
50	Fauzikendahafiz Al-Jaelani	IPA	1	P	2	Islam	1
51	Fitra Sandhi Santoso	IPA	1	L	1	Islam	1
52	Fitrian Hafid Risky	IPA	1	L	1	Islam	1
53	Ika Nurliana	IPA	1	P	2	Islam	1
54	Itasya Luthfi Ramadhani	IPA	1	P	2	Islam	1
55	Juanka Alfaro Fatsan	IPA	1	L	1	Islam	1
56	Katon Ardi Nugraha Atmaja	IPA	1	L	1	Islam	1
57	Laudya Syahla Zharifah	IPA	1	P	2	Islam	1
58	Malika Kristal Muliya	IPA	1	P	2	Islam	1

No	Nama Peserta Didik	Kelas	Kode	L/P	Kode	Agama	Kode
59	Naura Chalisa Ayu Nugroho	IPA	1	P	2	Islam	1
60	Rakha Bramantyo	IPA	1	L	1	Islam	1
61	Rameyza Widya Elya	IPA	1	P	2	Islam	1
62	Reyba Karnelia	IPA	1	P	2	Islam	1
63	Riswanda Putri Maulia	IPA	1	P	2	Islam	1
64	Safiq Abdulmalik	IPA	1	L	1	Islam	1
65	Selvika Anggraeni Ryana	IPA	1	P	2	Islam	1
66	Shahnaz Anindya Azzahra	IPA	1	P	2	Islam	1
67	Syfa Nur Fatimah	IPA	1	P	2	Islam	1
68	Tasya Anggraeni	IPA	1	P	2	Islam	1
69	Vania Dinda Arlina	IPA	1	P	2	Islam	1
70	Yudhia Carmellia Said	IPA	1	P	2	Islam	1
71	Zulfa Amelia Arisanti	IPA	1	P	2	Islam	1
72	Aisyah Shineea Laeylassaf	IPS	2	P	2	Islam	1
73	Alifa Maysara Putri	IPS	2	P	2	Islam	1
74	Alvita Syifa Griselda	IPS	2	P	2	Islam	1
75	Anggraeni Sekar Rahmawati	IPS	2	P	2	Islam	1
76	Annisa Kindyra Aulia	IPS	2	P	2	Islam	1
77	Apriliyana Hanifah Sajidah	IPS	2	P	2	Islam	1
78	Ari Mulyani	IPS	2	P	2	Islam	1
79	Bonifasius Hugocaezar Gogor	IPS	2	L	1	Katholik	2
80	Daniel Chrismasto	IPS	2	L	1	Katholik	2
81	Desga Norcahyo	IPS	2	L	1	Islam	1
82	Deva Azahra Nugraeni	IPS	2	P	2	Islam	1
83	Eka Aprilia Prasetyaningtyas	IPS	2	P	2	Islam	1
84	Faiza Navira Azzahra	IPS	2	P	2	Islam	1
85	Faizha Alya Fadila	IPS	2	P	2	Islam	1
86	Fauzan Surya Jati	IPS	2	L	1	Islam	1
87	Frida Febriana Rahma	IPS	2	P	2	Islam	1
88	Galih Wibowo	IPS	2	L	1	Islam	1
89	Jessica Ivana Putri Alea	IPS	2	P	2	Islam	1
90	Lidwina Ruri Widiastuti	IPS	2	P	2	Katholik	2

No	Nama Peserta Didik	Kelas	Kode	L/P	Kode	Agama	Kode
91	Luthfi Prakoso Atmaja	IPS	2	L	1	Islam	1
92	Meyfrista Arghiandra	IPS	2	P	2	Islam	1
93	Muhammad Dani Aditya	IPS	2	L	1	Islam	1
94	Muhammad Rafly Firmansyah	IPS	2	L	1	Islam	1
95	Nadia Puspitasari	IPS	2	P	2	Islam	1
96	Nayla Putri Fairuz	IPS	2	P	2	Islam	1
97	Orchidya Manika Yoedhanti	IPS	2	P	2	Katholik	2
98	Pinkan Naufana Afifah	IPS	2	P	2	Islam	1
99	Rafael Cipto Panunggaljati	IPS	2	L	1	Katholik	2
100	Salman Baihaki Zarkasi	IPS	2	L	1	Islam	1
101	Syukhuri Fadli As'adzi	IPS	2	L	1	Islam	1
102	Valentina Syintia Dyah Pitaloka	IPS	2	P	2	Katholik	2
103	Wafa Afifah Arofah	IPS	2	P	2	Islam	1
104	Zaskia Fahmi Azizah	IPS	2	P	2	Islam	1
105	Zulfikar Bagus Prasetyo	IPS	2	L	1	Islam	1
106	Adi Pamungkas	IPS	2	L	1	Islam	1
107	Ahmad Malik Madaniy	IPS	2	L	1	Islam	1
108	Amanda Putri	IPS	2	P	2	Islam	1
109	Andara Dwi Arsana Putri	IPS	2	P	2	Islam	1
110	Annisa Firzanah Nur Aida	IPS	2	P	2	Islam	1
111	Athifa Zaizafun Ghani	IPS	2	P	2	Islam	1
112	Bintang Awan Raya	IPS	2	L	1	Islam	1
113	Candra Aditya Pratama	IPS	2	L	1	Islam	1
114	Dewa Restu Pamungkas	IPS	2	L	1	Islam	1
115	Dimas Rangga As Syafei	IPS	2	L	1	Islam	1
116	Dita Kurnia Wardhani	IPS	2	P	2	Islam	1
117	Evinda Novia Ramadhani	IPS	2	P	2	Islam	1
118	Fairuz Prima Saktya Yudha	IPS	2	L	1	Islam	1
119	Frisca Naya Oktafia Rahmadani	IPS	2	P	2	Islam	1
120	Herdian Ditho Wiranda	IPS	2	L	1	Islam	1

No	Nama Peserta Didik	Kelas	Kode	L/P	Kode	Agama	Kode
121	Julai Farah Damar Rani	IPS	2	P	2	Islam	1
122	Khafifa Cahya Ramadhani	IPS	2	P	2	Islam	1
123	Khoirunnisa	IPS	2	P	2	Islam	1
124	Mila Rahmawati	IPS	2	P	2	Islam	1
125	Mita Dwi Lestari	IPS	2	P	2	Islam	1
126	Nadzira Afaf Ramadani	IPS	2	P	2	Islam	1
127	Niken Pratiwi	IPS	2	P	2	Islam	1
128	Panji Anggoro	IPS	2	L	1	Islam	1
129	Putri Cahyo Mumpuni	IPS	2	P	2	Islam	1
130	Rangga Ardiansyah Setiawan	IPS	2	L	1	Islam	1
131	Rhena Dwi Nuraulia	IPS	2	P	2	Islam	1
132	Rizka Khoirul Ana	IPS	2	P	2	Islam	1
133	Salsabila Nurmadzubah Munif	IPS	2	P	2	Islam	1
134	Salwa Zhafirah	IPS	2	P	2	Islam	1
135	Shinta Sulistya Aji Anandita	IPS	2	P	2	Islam	1
136	Siti Amalia	IPS	2	P	2	Islam	1
137	Syafira Chandra Dinata	IPS	2	P	2	Islam	1
138	Syafira Dzakia Azmi	IPS	2	P	2	Islam	1
139	Tiara Pangestika Putri	IPS	2	P	2	Islam	1
140	Vinda Dwi Agustin	IPS	2	P	2	Islam	1
141	Zaskia Chantika Defi	IPS	2	P	2	Islam	1

NO	Gerakan Meluncur Renang Gaya Crawl								
	1	2	3	4	5	Total	Persentase	Kategori	Kode
1	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
2	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
3	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
4	0	1	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
5	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
6	1	1	1	0	0	3	60,0	Kurang	4
7	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
8	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
9	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
10	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
11	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
12	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
13	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
14	1	0	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
15	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
16	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
17	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
18	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
19	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
19	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
21	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
22	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
23	0	1	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
24	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
25	1	1	1	0	0	3	60,0	Kurang	4
26	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
27	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
28	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
29	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
30	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
31	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
32	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
33	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
34	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
35	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
36	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
37	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4

NO	Gerakan Meluncur Renang Gaya Crawl								
	1	2	3	4	5	Total	Persentase	Kategori	Kode
38	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
39	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
40	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
41	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
42	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
43	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
44	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
45	1	1	0	1	1	4	80,0	Baik	2
46	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
47	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
48	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
49	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
50	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
51	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
52	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
53	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
54	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
55	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
56	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
57	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
58	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
59	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
60	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
61	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
62	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
63	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
64	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
65	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
66	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
67	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
68	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
69	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
70	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
71	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
72	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
73	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
74	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2

NO	Gerakan Meluncur Renang Gaya Crawl								
	1	2	3	4	5	Total	Persentase	Kategori	Kode
75	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
76	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
77	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
78	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
79	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
80	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
81	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
82	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
83	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
84	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
85	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
86	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
87	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
88	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
89	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
90	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
91	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
92	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
93	1	0	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
94	0	1	0	1	0	2	40,0	Kurang baik	5
95	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
96	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
97	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
98	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
99	0	0	1	0	1	2	40,0	Kurang baik	5
100	1	1	0	1	1	4	80,0	Baik	2
101	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
102	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
103	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
104	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
105	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
106	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
107	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
108	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
109	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
110	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
111	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4

NO	Gerakan Meluncur Renang Gaya Crawl								
	1	2	3	4	5	Total	Persentase	Kategori	Kode
112	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
113	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
114	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
115	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
116	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
117	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
118	1	1	0	1	0	3	60,0	Kurang	4
119	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
120	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
121	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
122	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
123	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
124	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
125	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
126	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
127	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
128	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
129	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
130	0	0	0	1	1	2	40,0	Kurang baik	5
131	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
132	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
133	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
134	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
135	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
136	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
137	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
138	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
139	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
140	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
141	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2

No	Gerakan Kaki Renang Gaya Crawl								
	6	7	8	9	10	Total	Persentase	Kategori	Kode
1	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
2	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
3	1	0	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
4	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
5	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
6	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
7	0	0	1	1	0	2	40,0	Kurang baik	5
8	1	0	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
9	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
10	1	0	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
11	1	1	0	1	1	4	80,0	Baik	2
12	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
13	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
14	1	0	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
15	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
16	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
17	1	0	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
18	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
19	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
19	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
21	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
22	1	0	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
23	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
24	1	1	0	1	0	3	60,0	Kurang	4
25	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
26	0	0	1	1	0	2	40,0	Kurang baik	5
27	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
28	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
29	1	0	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
30	1	1	0	1	1	4	80,0	Baik	2
31	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
32	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
33	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
34	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
35	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
36	1	0	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
37	0	1	0	1	1	3	60,0	Kurang	4

No	Gerakan Kaki Renang Gaya Crawl								
	6	7	8	9	10	Total	Persentase	Kategori	Kode
38	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
39	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
40	1	0	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
41	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
42	0	1	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
43	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
44	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
45	1	1	1	0	0	3	60,0	Kurang	4
46	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
47	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
48	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
49	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
50	1	1	0	1	1	4	80,0	Baik	2
51	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
52	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
53	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
54	0	1	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
55	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
56	1	0	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
57	0	1	0	1	1	3	60,0	Kurang	4
58	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
59	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
60	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
61	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
62	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
63	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
64	1	1	1	0	0	3	60,0	Kurang	4
65	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
66	1	1	1	0	0	3	60,0	Kurang	4
67	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
68	1	1	1	0	0	3	60,0	Kurang	4
69	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
70	1	1	0	1	1	4	80,0	Baik	2
71	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
72	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
73	1	0	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
74	0	1	1	0	1	3	60,0	Kurang	4

No	Gerakan Kaki Renang Gaya Crawl								
	6	7	8	9	10	Total	Persentase	Kategori	Kode
75	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
76	1	0	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
77	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
78	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
79	1	1	1	0	0	3	60,0	Kurang	4
80	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
81	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
82	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
83	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
84	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
85	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
86	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
87	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
88	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
89	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
90	1	1	0	1	1	4	80,0	Baik	2
91	0	0	1	1	1	3	60,0	Kurang	4
92	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
93	1	0	0	1	0	2	40,0	Kurang baik	5
94	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
95	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
96	1	0	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
97	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
98	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
99	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
100	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
101	1	1	1	0	0	3	60,0	Kurang	4
102	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
103	1	1	1	0	0	3	60,0	Kurang	4
104	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
105	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
106	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
107	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
108	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
109	0	1	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
110	1	1	0	1	1	4	80,0	Baik	2
111	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2

No	Gerakan Kaki Renang Gaya <i>Crawl</i>								
	6	7	8	9	10	Total	Persentase	Kategori	Kode
112	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
113	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
114	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
115	0	1	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
116	1	0	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
117	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
118	1	0	0	1	1	3	60,0	Kurang	4
119	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
120	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
121	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
122	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
123	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
124	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
125	1	1	1	0	0	3	60,0	Kurang	4
126	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
127	1	1	1	0	0	3	60,0	Kurang	4
128	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
129	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
130	0	1	0	1	0	2	40,0	Kurang baik	5
131	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
132	0	1	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
133	0	1	1	0	0	2	40,0	Kurang baik	5
134	1	0	1	1	0	3	60,0	Kurang	4
135	0	1	1	1	1	4	80,0	Baik	2
136	1	0	1	1	1	4	80,0	Baik	2
137	1	1	1	1	0	4	80,0	Baik	2
138	1	1	1	0	1	4	80,0	Baik	2
139	0	1	1	0	1	3	60,0	Kurang	4
140	1	1	1	1	1	5	100,0	Sangat baik	1
141	0	1	1	1	0	3	60,0	Kurang	4

No	Gerakan Lengan Renang Gaya Crawl									
	11	12	13	14	15	16	Total	Persentase	Kategori	Kode
1	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
2	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
3	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
4	1	0	1	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
5	1	1	1	1	0	1	5	83,3	Baik	2
6	1	1	1	0	0	1	4	66,7	Kurang	4
7	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
8	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
9	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
10	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
11	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
12	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
13	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
14	1	0	1	1	0	1	4	66,7	Kurang	4
15	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
16	1	1	0	1	1	1	5	83,3	Baik	2
17	0	0	1	1	1	1	4	66,7	Kurang	4
18	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
19	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
19	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
21	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
22	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
23	1	0	1	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
24	1	1	0	1	0	1	4	66,7	Kurang	4
25	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
26	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
27	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
28	1	0	1	0	0	1	3	50,0	Kurang baik	5
29	0	1	1	1	1	0	4	66,7	Kurang	4
30	1	1	1	0	0	1	4	66,7	Kurang	4
31	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
32	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
33	1	0	1	1	0	1	4	66,7	Kurang	4
34	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
35	1	1	0	1	1	1	5	83,3	Baik	2
36	0	0	1	1	1	0	3	50,0	Kurang baik	5
37	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2

No	Gerakan Lengan Renang Gaya Crawl									
	11	12	13	14	15	16	Total	Persentase	Kategori	Kode
38	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
39	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
40	1	0	1	1	0	1	4	66,7	Kurang	4
41	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
42	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
43	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
44	1	0	1	0	1	0	3	50,0	Kurang baik	5
45	1	0	1	1	1	0	4	66,7	Kurang	4
46	1	0	1	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
47	1	0	1	1	1	0	4	66,7	Kurang	4
48	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
49	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
50	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
51	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
52	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
53	1	0	1	1	0	1	4	66,7	Kurang	4
54	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
55	1	1	0	1	1	1	5	83,3	Baik	2
56	0	0	1	1	1	1	4	66,7	Kurang	4
57	0	1	1	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
58	1	0	1	1	0	1	4	66,7	Kurang	4
59	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
60	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
61	1	0	1	0	1	0	3	50,0	Kurang baik	5
62	1	0	1	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
63	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
64	1	0	1	1	1	0	4	66,7	Kurang	4
65	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
66	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
67	1	1	1	1	1	0	5	83,3	Baik	2
68	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
69	1	0	1	1	1	0	4	66,7	Kurang	4
70	1	1	0	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
71	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
72	1	1	0	1	1	1	5	83,3	Baik	2
73	1	0	1	1	0	1	4	66,7	Kurang	4
74	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2

No	Gerakan Lengan Renang Gaya Crawl									
	11	12	13	14	15	16	Total	Persentase	Kategori	Kode
75	1	1	0	1	1	1	5	83,3	Baik	2
76	0	0	1	1	1	1	4	66,7	Kurang	4
77	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
78	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
79	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
80	1	0	1	0	1	0	3	50,0	Kurang baik	5
81	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
82	1	0	1	0	1	0	3	50,0	Kurang baik	5
83	1	1	1	1	1	0	5	83,3	Baik	2
84	1	0	1	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
85	1	1	1	1	1	0	5	83,3	Baik	2
86	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
87	1	0	1	1	1	0	4	66,7	Kurang	4
88	1	0	1	0	1	0	3	50,0	Kurang baik	5
89	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
90	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
91	0	0	0	1	0	0	1	16,7	Kurang baik	5
92	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
93	1	0	1	1	0	1	4	66,7	Kurang	4
94	1	1	1	0	1	0	4	66,7	Kurang	4
95	1	1	0	1	1	1	5	83,3	Baik	2
96	0	0	1	1	1	1	4	66,7	Kurang	4
97	1	1	1	0	1	0	4	66,7	Kurang	4
98	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
99	1	0	1	0	1	0	3	50,0	Kurang baik	5
100	1	1	1	0	1	0	4	66,7	Kurang	4
101	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
102	1	1	1	0	1	0	4	66,7	Kurang	4
103	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
104	1	0	1	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
105	1	1	1	1	1	0	5	83,3	Baik	2
106	1	0	1	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
107	1	1	1	1	1	0	5	83,3	Baik	2
108	1	0	1	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
109	1	1	1	1	1	0	5	83,3	Baik	2
110	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
111	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2

No	Gerakan Lengan Renang Gaya <i>Crawl</i>									
	11	12	13	14	15	16	Total	Persentase	Kategori	Kode
112	1	1	1	1	1	0	5	83,3	Baik	2
113	1	0	1	1	0	1	4	66,7	Kurang	4
114	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
115	1	1	0	1	1	1	5	83,3	Baik	2
116	0	0	1	1	1	1	4	66,7	Kurang	4
117	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
118	1	0	1	1	0	1	4	66,7	Kurang	4
119	1	1	1	0	1	0	4	66,7	Kurang	4
120	1	0	1	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
121	1	1	1	1	1	0	5	83,3	Baik	2
122	1	0	1	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
123	1	1	1	1	1	0	5	83,3	Baik	2
124	1	0	1	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
125	1	1	1	1	1	0	5	83,3	Baik	2
126	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
127	1	0	1	1	1	0	4	66,7	Kurang	4
128	1	0	1	0	1	0	3	50,0	Kurang baik	5
129	1	0	1	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
130	0	1	0	1	1	1	4	66,7	Kurang	4
131	1	0	1	1	0	1	4	66,7	Kurang	4
132	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
133	1	1	0	1	1	1	5	83,3	Baik	2
134	0	0	1	1	1	1	4	66,7	Kurang	4
135	1	1	1	0	1	1	5	83,3	Baik	2
136	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
137	1	1	1	0	1	0	4	66,7	Kurang	4
138	1	0	1	1	1	1	5	83,3	Baik	2
139	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1
140	1	0	1	0	1	1	4	66,7	Kurang	4
141	1	1	1	1	1	1	6	100,0	Sangat baik	1

No	Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya Crawl							
	17	18	19	20	Total	Persentase	Kategori	Kode
1	0	1	0	0	1	25,0	Kurang baik	5
2	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
3	0	1	1	1	3	75,0	Sedang	3
4	0	1	1	1	3	75,0	Sedang	3
5	1	0	1	1	3	75,0	Sedang	3
6	1	0	1	1	3	75,0	Sedang	3
7	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
8	0	1	1	1	3	75,0	Sedang	3
9	1	1	0	0	2	50,0	Kurang baik	5
10	0	1	1	1	3	75,0	Sedang	3
11	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
12	1	1	0	0	2	50,0	Kurang baik	5
13	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
14	0	1	1	1	3	75,0	Sedang	3
15	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
16	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
17	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
18	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
19	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
19	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
21	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
22	0	1	0	1	2	50,0	Kurang baik	5
23	0	1	1	1	3	75,0	Sedang	3
24	1	0	1	1	3	75,0	Sedang	3
25	1	0	1	1	3	75,0	Sedang	3
26	1	1	0	0	2	50,0	Kurang baik	5
27	0	1	1	1	3	75,0	Sedang	3
28	1	1	0	0	2	50,0	Kurang baik	5
29	0	1	1	1	3	75,0	Sedang	3
30	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
31	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3
32	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
33	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
34	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
35	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
36	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
37	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1

No	Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya Crawl							
	17	18	19	20	Total	Persentase	Kategori	Kode
38	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
39	1	1	0	0	2	50,0	Kurang baik	5
40	0	1	1	1	3	75,0	Sedang	3
41	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
42	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3
43	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
44	1	1	0	0	2	50,0	Kurang baik	5
45	0	1	0	0	1	25,0	Kurang baik	5
46	0	1	0	0	1	25,0	Kurang baik	5
47	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
48	1	1	0	0	2	50,0	Kurang baik	5
49	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
50	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
51	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3
52	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
53	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
54	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
55	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
56	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
57	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
58	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
59	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3
60	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
61	0	1	1	1	3	75,0	Sedang	3
62	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3
63	0	0	1	0	1	25,0	Kurang baik	5
64	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
65	0	1	1	1	3	75,0	Sedang	3
66	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
67	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3
68	0	1	1	1	3	75,0	Sedang	3
69	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
70	0	0	1	0	1	25,0	Kurang baik	5
71	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
72	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
73	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
74	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1

No	Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya Crawl							
	17	18	19	20	Total	Persentase	Kategori	Kode
75	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
76	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
77	1	0	1	1	3	75,0	Sedang	3
78	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
79	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3
80	0	1	0	0	1	25,0	Kurang baik	5
81	0	1	1	1	3	75,0	Sedang	3
82	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3
83	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
84	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3
85	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
86	0	1	0	1	2	50,0	Kurang baik	5
87	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
88	0	1	0	0	1	25,0	Kurang baik	5
89	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
90	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
91	1	0	0	0	1	25,0	Kurang baik	5
92	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
93	0	1	0	1	2	50,0	Kurang baik	5
94	1	0	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
95	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
96	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
97	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
98	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
99	0	1	0	0	1	25,0	Kurang baik	5
100	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
101	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
102	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
103	0	1	0	1	2	50,0	Kurang baik	5
104	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
105	0	1	0	1	2	50,0	Kurang baik	5
106	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
107	0	1	0	1	2	50,0	Kurang baik	5
108	1	1	0	0	2	50,0	Kurang baik	5
109	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
110	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
111	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3

No	Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya Crawl							
	17	18	19	20	Total	Persentase	Kategori	Kode
112	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
113	0	1	1	1	3	75,0	Sedang	3
114	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
115	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
116	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
117	1	0	1	1	3	75,0	Sedang	3
118	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
119	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3
120	0	1	0	0	1	25,0	Kurang baik	5
121	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
122	0	1	0	0	1	25,0	Kurang baik	5
123	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
124	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
125	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3
126	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
127	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3
128	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
129	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3
130	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5
131	1	0	1	1	3	75,0	Sedang	3
132	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
133	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
134	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
135	1	1	1	1	4	100,0	Sangat baik	1
136	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
137	0	1	0	1	2	50,0	Kurang baik	5
138	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
139	1	1	0	1	3	75,0	Sedang	3
140	1	1	1	0	3	75,0	Sedang	3
141	0	1	1	0	2	50,0	Kurang baik	5

No	Pengetahuan Renang Gaya Crawl			
	Total	Persentase	Kategori	Kode
1	15	75	Sedang	3
2	16	80	Baik	2
3	16	80	Baik	2
4	15	75	Sedang	3
5	16	80	Baik	2
6	15	75	Sedang	3
7	15	75	Sedang	3
8	15	75	Sedang	3
9	14	70	Sedang	3
10	16	80	Baik	2
11	16	80	Baik	2
12	14	70	Sedang	3
13	15	75	Sedang	3
14	12	60	Kurang	4
15	14	70	Sedang	3
16	15	75	Sedang	3
17	16	80	Baik	2
18	16	80	Baik	2
19	15	75	Sedang	3
19	15	75	Sedang	3
21	14	70	Sedang	3
22	15	75	Sedang	3
23	15	75	Sedang	3
24	14	70	Sedang	3
25	16	80	Baik	2
26	14	70	Sedang	3
27	16	80	Baik	2
28	12	60	Kurang	4
29	14	70	Sedang	3
30	14	70	Sedang	3
31	15	75	Sedang	3
32	15	75	Sedang	3
33	15	75	Sedang	3
34	16	80	Baik	2
35	16	80	Baik	2
36	15	75	Sedang	3
37	15	75	Sedang	3

No	Pengetahuan Renang Gaya Crawl			
	Total	Persentase	Kategori	Kode
38	16	80	Baik	2
39	16	80	Baik	2
40	14	70	Sedang	3
41	15	75	Sedang	3
42	14	70	Sedang	3
43	15	75	Sedang	3
44	11	55	Kurang baik	5
45	12	60	Kurang	4
46	10	50	Kurang baik	5
47	16	80	Baik	2
48	16	80	Baik	2
49	14	70	Sedang	3
50	16	80	Baik	2
51	15	75	Sedang	3
52	15	75	Sedang	3
53	15	75	Sedang	3
54	15	75	Sedang	3
55	16	80	Baik	2
56	16	80	Baik	2
57	14	70	Sedang	3
58	14	70	Sedang	3
59	14	70	Sedang	3
60	14	70	Sedang	3
61	15	75	Sedang	3
62	15	75	Sedang	3
63	16	80	Baik	2
64	16	80	Baik	2
65	15	75	Sedang	3
66	16	80	Baik	2
67	16	80	Baik	2
68	16	80	Baik	2
69	15	75	Sedang	3
70	14	70	Sedang	3
71	16	80	Baik	2
72	14	70	Sedang	3
73	14	70	Sedang	3
74	16	80	Baik	2

No	Pengetahuan Renang Gaya Crawl			
	Total	Persentase	Kategori	Kode
75	16	80	Baik	2
76	16	80	Baik	2
77	15	75	Sedang	3
78	15	75	Sedang	3
79	14	70	Sedang	3
80	9	45	Kurang baik	5
81	13	65	Kurang	4
82	14	70	Sedang	3
83	14	70	Sedang	3
84	14	70	Sedang	3
85	17	85	Baik	2
86	15	75	Sedang	3
87	15	75	Sedang	3
88	10	50	Kurang baik	5
89	16	80	Baik	2
90	16	80	Baik	2
91	8	40	Kurang baik	5
92	14	70	Sedang	3
93	10	50	Kurang baik	5
94	10	50	Kurang baik	5
95	15	75	Sedang	3
96	15	75	Sedang	3
97	15	75	Sedang	3
98	15	75	Sedang	3
99	8	40	Kurang baik	5
100	16	80	Baik	2
101	14	70	Sedang	3
102	16	80	Baik	2
103	16	80	Baik	2
104	16	80	Baik	2
105	16	80	Baik	2
106	12	60	Kurang	4
107	12	60	Kurang	4
108	15	75	Sedang	3
109	16	80	Baik	2
110	16	80	Baik	2
111	15	75	Sedang	3

No	Pengetahuan Renang Gaya Crawl			
	Total	Persentase	Kategori	Kode
112	14	70	Sedang	3
113	16	80	Baik	2
114	16	80	Baik	2
115	17	85	Baik	2
116	16	80	Baik	2
117	15	75	Sedang	3
118	12	60	Kurang	4
119	15	75	Sedang	3
120	10	50	Kurang baik	5
121	14	70	Sedang	3
122	14	70	Sedang	3
123	15	75	Sedang	3
124	16	80	Baik	2
125	16	80	Baik	2
126	16	80	Baik	2
127	14	70	Sedang	3
128	10	50	Kurang baik	5
129	15	75	Sedang	3
130	10	50	Kurang baik	5
131	15	75	Sedang	3
132	15	75	Sedang	3
133	15	75	Sedang	3
134	16	80	Baik	2
135	16	80	Baik	2
136	16	80	Baik	2
137	15	75	Sedang	3
138	15	75	Sedang	3
139	16	80	Baik	2
140	15	75	Sedang	3
141	15	75	Sedang	3

## Lampiran 5. Hasil Analisis Data

### Karakteristik Responden

		Kelas			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	IPA	71	50.4	50.4	50.4
	IPS	70	49.6	49.6	100.0
	Total	141	100.0	100.0	

		Jenis kelamin			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Laki-laki	45	31.9	31.9	31.9
	Perempuan	96	68.1	68.1	100.0
	Total	141	100.0	100.0	

		Agama			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Islam	133	94.3	94.3	94.3
	Katholik	7	5.0	5.0	99.3
	Protestan	1	.7	.7	100.0
	Total	141	100.0	100.0	

		Pengetahuan			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Baik	48	34.0	34.0	34.0
	Sedang	75	53.2	53.2	87.2
	Kurang	7	5.0	5.0	92.2
	Kurang baik	11	7.8	7.8	100.0
	Total	141	100.0	100.0	

### **Gerakan Meluncur Renang Gaya Crawl**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat baik	28	19.9	19.9	19.9
	Baik	66	46.8	46.8	66.7
	Kurang	42	29.8	29.8	96.5
	Kurang baik	5	3.5	3.5	100.0
	Total	141	100.0	100.0	

### **Gerakan Kaki Renang Gaya Crawl**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat baik	13	9.2	9.2	9.2
	Baik	49	34.8	34.8	44.0
	Kurang	52	36.9	36.9	80.9
	Kurang baik	27	19.1	19.1	100.0
	Total	141	100.0	100.0	

### **Gerakan Lengan Renang Gaya Crawl**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat baik	18	12.8	12.8	12.8
	Baik	65	46.1	46.1	58.9
	Kurang	48	34.0	34.0	92.9
	Kurang baik	10	7.1	7.1	100.0
	Total	141	100.0	100.0	

### **Gerakan Pengambilan Nafas Renang Gaya Crawl**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sangat baik	33	23.4	23.4	23.4
	Sedang	57	40.4	40.4	63.8
	Kurang baik	51	36.2	36.2	100.0
	Total	141	100.0	100.0	

## Crosstabs

### Kelas \* Pengetahuan

**Crosstab**

Kelas			Pengetahuan				Total
			Baik	Sedang	Kurang	Kurang baik	
Kelas	IPA	Count	24	42	3	2	71
		% of Total	17.0%	29.8%	2.1%	1.4%	50.4%
	IPS	Count	24	33	4	9	70
		% of Total	17.0%	23.4%	2.8%	6.4%	49.6%
Total		Count	48	75	7	11	141
		% of Total	34.0%	53.2%	5.0%	7.8%	100.0%

### Jenis kelamin \* Pengetahuan

**Crosstab**

Jenis kelamin			Pengetahuan				Total
			Baik	Sedang	Kurang	Kurang baik	
Jenis kelamin	Laki-laki	Count	15	12	7	11	45
		% of Total	10.6%	8.5%	5.0%	7.8%	31.9%
	Perempuan	Count	33	63	0	0	96
		% of Total	23.4%	44.7%	0.0%	0.0%	68.1%
Total		Count	48	75	7	11	141
		% of Total	34.0%	53.2%	5.0%	7.8%	100.0%

### Agama \* Pengetahuan

**Crosstab**

Agama			Pengetahuan				Total
			Baik	Sedang	Kurang	Kurang baik	
Agama	Islam	Count	44	73	7	9	133
		% of Total	31.2%	51.8%	5.0%	6.4%	94.3%
	Katholik	Count	3	2	0	2	7
		% of Total	2.1%	1.4%	0.0%	1.4%	5.0%
	Protestan	Count	1	0	0	0	1
		% of Total	0.7%	0.0%	0.0%	0.0%	0.7%
Total		Count	48	75	7	11	141
		% of Total	34.0%	53.2%	5.0%	7.8%	100.0%