BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini, yaitu kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter dengan satuan detik. Hasil data kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter dapat dilihat pada tabel 3 dan 4 sebagai berikut:

Tabel 3. Kemampuan Renang Gaya *Crawl* Siswa Putra (detik)

No	Siswa Putra						
1	23,86	21	26,02	41	26,16	61	20 M
2	23,80	22	24,75	42	27,18	62	20 M
3	23,17	23	25,96	43	26,16	63	15 M
4	24,13	24	25,17	44	27,18	64	20 M
5	22,36	25	24,86	45	26,66	65	5 M
6	23,96	26	25,80	46	27,16	66	10 M
7	22,13	27	24,97	47	27,51	67	10 M
8	23,12	28	27,50	48	26,56	68	10 M
9	24,15	29	25,16	49	29,66	69	15 M
10	22,08	30	24,87	50	29,33	70	15 M
11	23,16	31	24,86	51	30,18	71	15 M
12	24,16	32	25,16	52	29,83	72	5 M
13	21,66	33	25,80	53	29,77	73	15 M
14	23,76	34	25,73	54	31,23		
15	24,14	35	25,28	55	30,17		
16	23,86	36	25,76	56	30,22		
17	24,17	37	27,50	57	29,86		
18	25,16	38	26,20	58	29,66		
19	24,36	39	27,68	59	31,16		
20	25,72	40	27,16	60	30,18		

Keterangan: M : Satuan meter (yang tidak dapat mencapai 25 meter)

Tabel 4. Kemampuan Renang Gaya *Crawl* Siswa Putri (detik)

No	Siswa Putri								
1	24,20	22	29,33	43	15 M	64	5 M	86	5 M
2	24,14	23	29,67	44	10 M	65	10 M	87	10 M
3	25,87	24	33,16	45	10 M	66	5 M	88	5 M
4	25,17	25	29,80	46	10 M	67	5 M	89	10 M
5	25,52	26	30,15	47	10 M	68	10 M	90	HAID
6	26,97	27	31,87	48	10 M	69	15 M	91	15 M
7	26,86	28	32,17	49	5 M	70	5 M	92	HAID
8	26,18	29	29,76	50	10 M	71	10 M	93	10 M
9	27,60	30	31,17	51	5 M	72	10 M	94	15 M
10	27,60	31	30,80	52	20 M	73	5 M	95	HAID
11	27,50	32	32,13	53	15 M	74	10 M	96	10 M
12	26,50	33	30,56	54	10 M	75	15 M	97	15 M
13	27,60	34	10 M	55	15 M	76	20 M	98	5 M
14	27,73	35	5 M	56	10 M	78	10 M	99	10 M
15	27,55	36	5 M	57	5 M	79	15 M	100	10 M
16	28,16	37	15 M	58	10 M	80	10 M	101	5 M
17	28,17	38	10 M	59	5 M	81	20 M	102	10 M
18	30,50	39	10 M	60	HAID	82	5 M	103	HAID
19	29,16	40	10 M	61	5 M	83	5 M	104	10 M
20	29,36	41	15 M	62	15 M	84	10 M	105	15 M
21	30,06	42	20 M	63	15 M	85	15 M		

Keterangan: M : Satuan meter (yang tidak dapat mencapai 25 meter)

a. Kemampuan Renang Gaya *Crawl* Jarak 25 Siswa Putra

Hasil penghitungan data kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter menghasilkan rerata sebesar 21,44, *median* = 25,16, *modus* = 0,00, dan *standar deviasi* = 10,29. Adapun skor terkecil sebesar 0,00 dan skor terbesar sebesar 31,23. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Renang Gaya *Crawl* Jarak Tempuh 25 meter Siswa Putra

Statistik	
N	73
Mean	21,4419
Median	25,1600
Mode	,00
Std, Deviation	10,29641
Minimum	,00
Maximum	31,23

b. Kemampuan Renang Gaya *Crawl* Jarak 25 Siswa Putri

Hasil penghitungan data kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter menghasilkan rerata sebesar 8,98, *median* = 0,00, *modus* = 0,00, dan *standar deviasi* = 13,39. Adapun skor terkecil sebesar 0,00 dan skor terbesar sebesar 33,16. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik Renang Gaya *Crawl* Jarak Tempuh 25 meter Siswa Putri

Statistik	
N	105
Mean	8,9807
Median	,0000
Mode	,00
Std, Deviation	13,39221
Minimum	,00
Maximum	33,16

2. Hasil Penelitian

Secara terperinci, hasil penghitungan kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter, sebagai berikut:

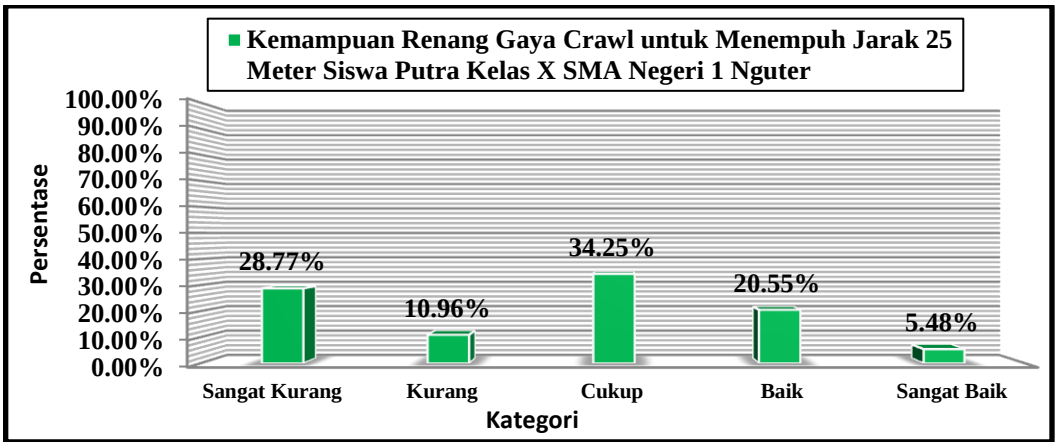
a. Kemampuan Renang Gaya *Crawl* Jarak 25 Siswa Putra

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Peskoran Kemampuan Renang Gaya *Crawl* untuk Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Nguter

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	≤ 22,38	Sangat Baik	4	5,48%
2	22,39 – 24,85	Baik	15	20,55%
3	24,86 – 27,33	Cukup	25	34,25%
4	27,34 – 29,80	Kurang	8	10,96%
5	29,81 ≤	Sangat Kurang	21	28,77%
Jumlah			**73**	**100%**

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter tampak pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Kemampuan Renang Gaya *Crawl* Jarak 25 Meter Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Nguter

Berdasarkan tabel 7 dan grafik 10 di atas menunjukkan bahwa kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA

Negeri 1 Nguter berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 28,77% (21 siswa), kategori “kurang” sebesar 10,96% (8 siswa), kategori “cukup” sebesar 34,25% (25 siswa), kategori “baik” sebesar 20,55% (15 siswa), dan kategori “sangat baik” sebesar 5,48% (4 siswa). Berdasarkan skor rata-rata yaitu 26,09, kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter masuk dalam kategori “cukup”.

kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter masuk dalam kategori “cukup”.

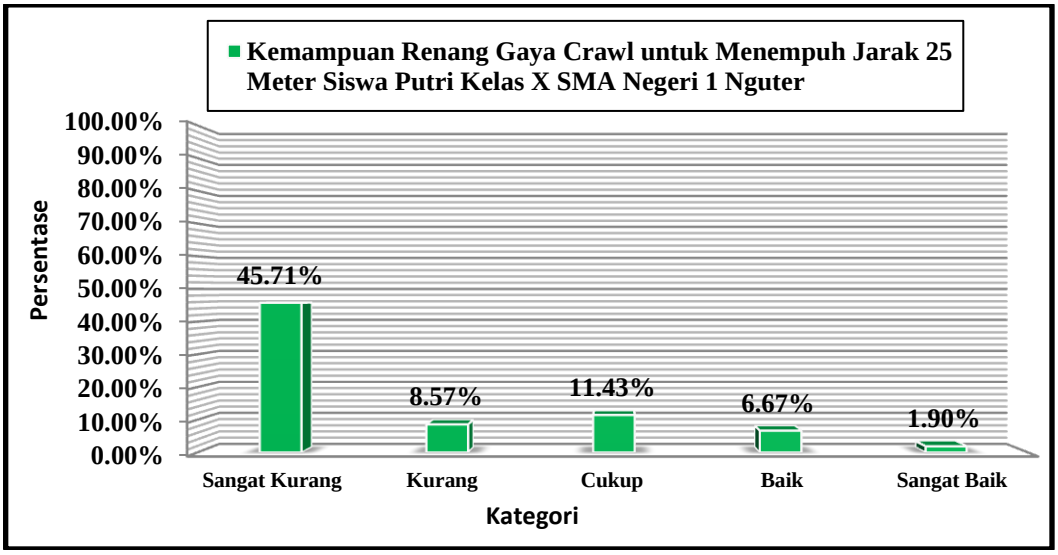
b. Kemampuan Renang Gaya *Crawl* Jarak 25 Siswa Putri

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Peskoran Kemampuan Renang Gaya *Crawl* untuk Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Putri Kelas X SMA Negeri 1 Nguter

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	≤ 25,06	Sangat Baik	2	1,90%
2	25,07 – 27,40	Baik	7	6,67%
3	27,41 – 29,75	Cukup	12	11,43%
4	29,76 – 32,09	Kurang	9	8,57%
5	32,10 ≤	Sangat Kurang	48	45,71%
Jumlah			**105**	**100%**

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter tampak pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Renang Gaya *Crawl* untuk Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Putri Kelas X SMA Negeri 1 Nguter

Berdasarkan tabel 8 dan grafik 11 di atas menunjukkan bahwa kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter berada pada kategori "sangat kurang" sebesar 45,71% (48 siswa), kategori "kurang" sebesar 8,57% (9 siswa), kategori "cukup" sebesar 11,43% (12 siswa), kategori "baik" sebesar 6,67% (7 siswa), dan kategori "sangat baik" sebesar 1,90% (2 siswa). Berdasarkan skor rata-rata yaitu 28,57, kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter masuk dalam kategori "sangat kurang".

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter berada pada kategori “sangat kurang” 28,77%, “kurang” 10,96%, “cukup” 34,25%, “baik” 20,55%, dan “sangat baik” 5,48%.
2. Kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter berada pada kategori “sangat kurang” 45,71%, “kurang” 8,57%, “cukup” 11,43%, “baik” 6,67%, dan “sangat baik” 1,90%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa paling banyak pada kategori cukup sebesar 34,25% untuk putra dan kategori kurang 45,71% untuk putri. Hal ini disebabkan karena siswa putra lebih berani dibandingkan dengan siswi putri. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap anak yang dapat berenang gaya *crawl* 25 meter dengan baik, maka terlihat bahwa:

1. Proses peluncuran dilakukan dengan dorongan kaki yang menempel di dinding kolam ke depan guna menolak untuk meluncur. Tubuh akan meluncur di atas permukaan air.
2. Setelah bertolak, posisi badan anak sejajar dengan permukaan air, dengan posisi simetris antara kepala, badan dan kaki. Posisi ini nampak dapat dipertahankan, dengan keseimbangan gerak tangan dan kaki, sehingga badan tidak naik turun maupun berubah haluan ke kanan dan ke kiri.
3. Posisi kedua lengan anak mengarah ke depan di samping telinga dan jari-jari tangan saling berkaitan. Gerakan ini dibarengi dengan gerakan tubuh menunduk ke permukaan air dengan jari-jari yang terlebih dahulu.
4. Kaki digerakkan secara bergantian dengan gaya tendangan dan tungkai. Gerakan dilakukan ke atas dan ke bawah secara bergantian. Pada anak

yang telah menguasai dengan baik, gerakan ini terlihat seperti layaknya orang yang sedang berjalan. Kaki terlihat mengayun secara bergantian dengan ayunan yang teratur.

5. Pernafasan saat melakukan gaya bebas, terlihat akan mengambil nafas dengan cara memutar kepala ke samping. Pemutaran kepala dilakukan sampai seluruh bagian mulut keluar dari permukaan air. Pengambilan nafas dimulai pada akhir tarikan lengan (untuk mengambil nafas) dan dimasukkannya kembali ke dalam air sebelum mengadakan istirahat untuk lengan. Nafas dibuang saat di dalam air. Gerakan ini dilakukan secara teratur berulang-ulang sampai garis *finish*. Tetapi ada juga siswa yang mengambil nafas setiap gerakan renang, karena hal tersebut terjadi karena kebiasaan siswa berenang di sungai.

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa yang mampu melakukan renang gaya *crawl* 25 meter sebagian telah belajar sejak SMP ataupun SD dan ada juga yang mereka bisa karena kebiasaan berenang di sungai. Kondisi ini membuat siswa lebih berani dan lebih mampu dari pada siswa yang sama sekali tidak pernah berenang dan tidak pernah belajar saat SMP ataupun SD.

Siswa yang tidak mampu sebagian besar disebabkan karena teknik yang salah serta tingkat keterlatihan siswa. Selain itu faktor lain yang berpengaruh adalah adanya rasa takut pada siswa saat melakukan gaya *crawl* sejauh 25 meter. Berdasarkan hasil pengamatan pada saat latihan berlangsung, kesalahan yang banyak dilakukan oleh siswa yang berlatih adalah gerakan-gerakan tangan atau kaki yang kurang beraturan, yang berakibat tubuh tidak

dapat meluncur lurus ke depan, tetapi menjadi naik turun atau bergerak kanan kiri. Kesalahan yang dilakukan sangat bervariasi, antara lain :

1. Tangan depan mengayuh pada waktu tangan belakang kembali ke posisi semula, padahal seharusnya lengan digerakkan secara bergantian untuk mendayung. Akibatnya posisi luncuran tidak stabil dan posisi tubuh perenang tidak dapat meluncur lurus, tetapi bergerak naik turun.
2. Tangan masuk ke dalam air tepat di depan kepala, posisi ini akan menghambat gerakan meluncur dan dapat mendorong tubuh meluncur ke dalam air, bukan terdorong lurus ke permukaan air. Seharusnya kedua tangan lurus kedepan, rapat agar luncuran dapat jauh.
3. Telapak tangan menghadap ke bawah pada waktu pemulihan, padahal gerakan pemulihan yang benar adalah gerakan tangan ke posisi semula lewat di atas permukaan air, bukan mendorong air.
4. Sikut lebih dulu menyentuh air daripada jari dan posisi sikut turun dan gerakan pemulihan tangan diawali oleh telapak tangan, seharusnya yang lebih dulu menyentuh air adalah jari tangan.
5. Telapak kaki tenggelam, padahal seharusnya posisi tungkai mengayun seperti orang berjalan. Siswa mayoritas masih kaku melakukan gerakan ini, akibatnya posisi ayunan menjadi tidak stabil dan gerakan menjadi kaku.
6. Siswa ada yang menelan air sewaktu mencoba untuk bernafas. Kesalahan ini terjadi karena *timing* pengambilan nafas yang kurang tepat. Pada posisi yang benar, nafas dihembuskan pada saat tangan terbuka untuk mengayuh.