

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA  
BEBAS DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU  
MODIFIKASI PADA SISWA SMP NEGERI 3  
BEUTONG KABUPATEN NAGAN RAYA**

**Skripsi**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

**Oleh:**

**Ulfa Maulidin**

**1811040103**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSAMPENA  
BANDA ACEH  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**  
**PENINGATAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS DENGAN**  
**MENGGUNAKAN ALAT BANTU MODIFIKASI PADA SISWA SMP NEGERI 3**  
**BEUTONG KABUPATEN NAGAN RAYA**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
Tim penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultar Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh 18 September 2023

Menyetujui

Pembimbing I



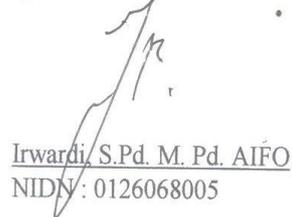
Salbani, M. Pd  
NIDN : 13170384401

Pembimbing II



Novia Rozalini, M.Pd  
NIDN. 1308119101

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Irwardi, S.Pd. M. Pd. AIFO  
NIDN: 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena



Dr. Rita Novita, M.Pd  
NIDN : 0101118701

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

### PENINGKATAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS DENGAN MENGUNAKAN ALAT BANTU MODIFIKASI PADA SISWA SMP 3 BEUTONG KABUPATEN NAGAN RAYA

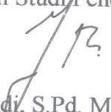
Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan  
tim penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh 18 September 2023

Tanda tangan

Pembimbing I	: <u>Salbani, S.Pd, M.Pd</u> NIDN.1317038401	(  )
Pembimbing II	: <u>Novia Rozalini, M.Pd</u> NIDN. 1308119101	(  )
Penguji I	: <u>Mulia Putra, S.Pd, M.Pd, M.Sc, Ph.D in Ed</u> (  ) NIDN. 01216128601	
Penguji II	: <u>Zulheri Is, M. Pd</u> NIDN.0117126801	(  )

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

  
Irwandi, S.Pd, M. Pd.AIFO  
NIDN: 0126068005

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Bina Bangsa Getsempena

  
**FKIP UBBC**  
Dr. Rita Novita, M. Pd  
NIDN : 0101118701

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Ulfa Maulidin

NIM : 1811040103

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : Peningkatan Hasil Bejara Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Pada Siswa SMP Negeri 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan pada ujian skripsi program sarjana.

Pembimbing I,



Salbani, M. Pd  
NIDN. 1317038401

Banda Aceh, 24 Januari 2023

Pembimbing II,



Novia Rozalini, M. Pd  
NIDN. 1308119101

Menyetujui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,



Dr. Munawar, S.Pd.I., M.Pd  
NIDN. 1302058502

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ulfa Maulidin

Nim : 1811040103

Prodi : Pendidikan Jasmai

Menyatakan bahwa hasil penelitian atau skripsi ini benar-bener karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain, baik sebagian maupun seluruh. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Apabila skripsi ini terbukti plagiasi atau jiplakan, saya siap menerima sanksi akademik dari program studi, Dekan FKIP atau Rektor Universitas Bina Bangsa Getsempena

Banda Aceh, 18 September 2023



Ulfa Maulidin

Nim : 1811040103



## KATA PENGANTAR

**Assalamualaikum, wr.wb**

Syukur Alhamdulillah penulis lafadhkan kehadiran Allah S.w.t, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi dengan judul **“Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Pada Siswa SMP Nereri 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya”** telah dapat penulis selesaikan. Salawat dan salam tidak lupa pula penulis tuturkan kepada junjungan alam Nabi Muhammad S.a.w yang menjadi teladan bagi seluruh umat manusia.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini izinkanlah penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ayahanda Drs. Zubir dan Alhamahummah ibunda Nuraliyah beserta keluarga atas dorongan dan do'a restu serta pengorbanan yang tidak bernilai kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini.
2. Dr. Lili Kasmini, S.Si.,M.Si Selaku Rektor Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
3. Dr. Rita Novita, M.Pd selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh
4. Irwandi, S.Pd. M. Pd.AIFO ketua program studi pendidikan Jasmani yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian ini.

5. Salbani,S.Pd, M.Pd selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Novia Rozalini, M.Pd selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini;
7. Para dosen pendidikan jasmani yang telah mendidik mahasiswa selama ini dan telah membantu kelancaran penulisan skripsi ini;
8. Terimakasih juga kepada Kakak Nuzariana, S.KM dan Abang Maulana Zubir, S.P., M.Si yang telah banyak meluangkan waktunya untuk membimbing dan memberikan saran-saran serta bantuan moral yang sangat membantu penulisan skripsi saya.

Sesungguhnya penulis tidak sanggup membalas semua kebaikan dan dorongan semangat yang telah bapak, ibu, serta teman-teman berikan semoga Allah SWT membalas semua kebaikan ini.

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam menyelesaikan skripsi ini namun kesempurnaan bukanlah milik manusia, jika terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penulisan skripsi ini kami sangat mengharapkan kritik dan saran untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Banda Aceh,10 Januari2023

Penulis

## ABSTRAK

Ulfa Maulidin, 2023, Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Dengan Menggunakan Alat Bantu dan Tanpa Alat Bantu Modifikasi Pada Siswa SMP Negeri 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya, Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Bina Bangsa Gatsempena. Pembimbing I Salbani, M. Pd, dan Pembimbing II Novia Rosliani, M. Pd.

Peningkatan hasil belajar siswa merupakan suatu tantangan bagi guru pendidikan penjas khususnya dalam pembelajaran renang. Oleh karena itu diperlukan kreatifitas seorang guru dalam menciptakan suatu metode pembelajaran yang menyenangkan dan mudah diterima oleh murid. Penelitian ini terfokus untuk peningkatan hasil belajar renang gaya bebas menggunakan metode alat bantu dan tanpa alat bantu modifikasi pada siswa SMPN 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat eksperimen dengan desain “*two group pretest-posttes design*”. Subjek penelitian adalah siswa SMPN 3 Beutong yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Pengujian data dilakukan dengan uji pra syarat yaitu uji normalitas, homogenitas, uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter sebelum dan sesudah latihan menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu teruji dengan menggunakan uji Pra syarat yaitu nilai t hitung  $4,02 > t$  tabel 1,83 (df9) dengan nilai signifikansi p sebesar  $0,03 < 0,05$ , dengan selisih peningkatan sebesar 1,71 untuk kelompok A. Kemudian untuk kelompok B t hitung  $10,44 > t$  tabel 1,83 dan nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ , dengan selisih 0,97. Adanya peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter bagi siswa dikarenakan penerapan metode latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan metode latihan yang sama dengan metode melatih menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu dengan porsi latihan yang terus ditingkatkan dari hari ke hari semakin berat membuat siswa menunjukkan performa yang sangat baik, hal ini terlihat dari terjadinya peningkatan kecepatan pada saat dilakukan *posttest*.

Kata Kunci: Peningkatan hasil belajar, modifikasi alat bantu dan tanpa alat bantu

## ABSTRACT

Ulfa Maulidin, 2023, Improving Freestyle Swimming Learning Outcomes Using Assistive Equipment and Without Modified Assistive Equipment in Students of SMP Negeri 3 Beutong, Nagan Raya Regency, Thesis, Physical Education Study Program, Bina Bangsa Gatsempena University. Supervisor I Salbani, M. Pd, and Supervisor II Novia Rosliani, M. Pd.

Improving student learning outcomes is a challenge for physical education teachers, especially in swimming lessons. Therefore, a teacher's creativity is needed in creating a learning method that is fun and easily accepted by students. This research focuses on improving freestyle swimming learning outcomes using assistive and without modified assistive devices for students at SMPN 3 Beutong, Nagan Raya Regency. This research is experimental research with a "two group pretest-posttest design". The research subjects were 20 students at SMPN 3 Beutong. The sampling technique uses purposive sampling. Data testing was carried out using pre-requisite tests, namely normality, homogeneity and hypothesis testing. The results of the study showed that there was an increase in 25 meter freestyle swimming speed before and after training using aids and without aids, which was tested using the pre-requisite test, namely the calculated t value of  $4.02 > t \text{ table } 1.83 \text{ (df9)}$  with a significance value of  $p \text{ of } 0.03 < 0.05$ , with an increase difference of 1.71 for group A. Then for group B  $t \text{ count } 10.44 > t \text{ table } 1.83$  and a significance value of  $0.00 < 0.05$ , with a difference of 0.97 . There was an increase in the 25 meter freestyle swimming speed for students due to the application of training methods which were carried out repeatedly with the same training method using training methods using aids and without aids with the training portion continuing to be increased from day to day getting harder, making students show very good performance, this can be seen from the increase in speed during the posttest.

Keywords: Improving learning outcomes, modification of assistive devices and without assistive devices

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	6
1.4 Hipotesis.....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
1.6 Daftar Istilah.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI.....</b>	<b>8</b>
2.1 Deskripsi Teoritik .....	8
2.1.1 Belajar dan Pembelajaran.....	8
2.1.2 Pengertian Pembelajaran dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran.....	9
2.1.3 Prinsip-Prinsip Belajar dan Pembelajaran.....	12
2.1.4 Hasil Belajar dan Pembelajaran.....	14
2.1.5 Renang Gaya Bebas ( <i>Crawl</i> ) .....	14
2.1.6 Program Pembelajaran Renang Gaya Bebas di SMP.....	17
2.1.7 Manfaat Olahraga Renang Bagi Siswa SMP.....	18
2.1.8 Media Pembelajaran.....	19
2.1.9 Alat Bantu Pembelajaran.....	21
2.1.10 Hakikat Teknik Renang Gaya Bebas ( <i>Crawl</i> ) .....	22
2.1.11 Hakikat Latihan.....	23
2.1.12 Alat Bantu dalam Latihan Renang .....	29
2.1.13 Pembelajaran Renang Gaya Bebas dengan Alat Bantu Pedal Mika dan Ban Bekas.....	31
2.2 Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	32
2.3 Kerangka Berpikir .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
3.1 Pendekatan Penelitian .....	35
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
3.3 Populasi dan Sampel.....	38
3.4 Data dan Sumber Data .....	39
3.5 Variabel Penelitian.....	40

3.6 Teknik Penelitian.....	41
3.7 Instrumen dan Teknik Pengumpula Data Penelitian .....	42
3.8 Teknik Analisis Data .....	50
3.9 Prosedur Penelitian .....	52
<b>BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	54
4.2 Pembahasan .....	64
<b>BAB V. KESIMPULAN.....</b>	<b>66</b>
5.1 Kesimpulan .....	66
5.2 Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Pretest-Posttest Control Group Design</i> .....	36
Tabel 2. Format Penilaian Keterampilan Renang Gaya Bebas .....	45
Tabel 3. Kategori/klasifikasi.....	49
Tabel 4. Hasil Pretest dan Possttest Kelompok A (Menggunakan Alat Bantu) .....	54
Tabel 5. Hasil Pretest dan Possttest Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu).....	55
Tabel 6. Deskripsi Statistik Pretest dan Possttest Kelompok A (Menggunakan Alat Bantu) .....	55
Tabel 7. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Menggunakan Alat Bantu.....	56
Tabel 8. Distribusi Frekuensi <i>Posstest</i> Menggunakan Alat Bantu .....	56
Tabel 9. Deskripsi Statistik Pretest dan Possttest Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu).....	57
Tabel 10. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> Tanpa Menggunakan Alat Bantu .....	58
Tabel 11. Distribusi Frekuensi <i>Posstest</i> Tanpa Menggunakan Alat Bantu .....	58
Tabel 12. Uji normalitas data <i>pretest</i> dan <i>posstest</i> kelompok A dan B .....	59
Tabel 13. Hasil uji homogenitas data penelitian.....	60
Tabel 14. Hasil uji <i>paired sample T-test</i> Kelompok A.....	61
Tabel 15. Hasil uji <i>Paired sampel T-Test</i> Kelompok B.....	62
Tabel 16. Hasil uji <i>Independent sampel T-Test</i> Kelompok A dengan B .....	62
Tabel 17. Deskripsi Data Keterampilan Melakukan Gerakan Renang Gaya Bebas Setelah Penggunaan Modifikasi Alat Bantu .....	63
Tabel 18. Deskripsi Data Keterampilan Siswa Melakukan Gerakan Renang Gaya Bebas Setelah Latihan tanpa Penggunaan Modifikasi Alat Bantu.....	64

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Pemikiran .....	34
Gambar 2. <i>Ordinal Pairing</i> .....	37
Gambar 3. <i>Pretest</i> Menggunakan Alat Bantu .....	56
Gambar 4. <i>Posstest</i> Menggunakan Alat Bantu.....	57
Gambar 5. <i>Pretest</i> Tanpa Menggunakan Alat Bantu .....	58
Gambar 6. <i>Posttest</i> Tanpa Menggunakan Alat Bantu.....	59

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian .....	70
Lampiran 2. Surat Izin Melaksanakan Penelitian Skripsi .....	71
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Nagan Raya .....	72
Lampiran 4. Surat Keterangan telah Menyelesaikan Penelitian di SMP 3 Beutong .....	73
Lampiran 5. <i>Kartu Bimbingan Skripsi</i> .....	74
Lampiran 6. Hasil pretest, <i>ordinal pairing</i> dan pemeringkatan .....	75
Lampiran 7. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posstest</i> Penelitian .....	77
Lampiran 8. Hasil uji Homogenitas dan Uji Normalitas .....	78
Lampiran 9. Uji <i>Paired Sampel T-test</i> .....	80
Lampiran 10. Uji <i>Independent Sampel T-test</i> .....	81
Lampiran 11. Jadwal Latihan .....	82
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian .....	85

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Pendidikan jasmani merupakan suatu rangkaian pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, psikomotor (Samsudin, 2011:58). Menurut Aip Syafaruddin dan Muhadi (1991:4) menyatakan pendidikan jasmani adalah suatu proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan. Pendapat lainnya menyatakan bahwa Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan adalah bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan, jasmani, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang Kristiyandaru (2010:193). Oleh karena itu lingkungan belajar pendidikan jasmani harus didesain dengan baik untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan keterampilan seluruh ranah, jasmani, psikomotorik, kognitif, dan afektif setiap siswa di sekolah.

Sekolah mempunyai peranan yang sangat penting dalam membentuk siswa baik dalam pendidikan jasmani dan kesehatan maupun bidang lainnya. Dalam hal ini pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan suatu bidang ilmu yang perlu mendapatkan perhatian khusus untuk ditanamkan kepada siswa dengan tujuan yaitu menggali keterampilan, minat dan bakat siswa disekolah secara langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih secara sistematis.

Menurut para ahli, bahwa pendidikan jasmani merupakan “alat” untuk membina agar siswa kelak mampu membuat keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang dilakukan dan menjalani pola hidup sehat disepanjang hayatnya. Tujuan ini bisa dicapai dengan penyediaan pengalaman langsung dan nyata dengan aktivitas jasmani seperti dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang diajarkan beberapa macam cabang olahraga yang terangkum dalam kurikulum pendidikan jasmani seperti cabang olahraga renang.

Renang merupakan salah satu cabang olahraga yang diajarkan dalam cabang ilmu pendidikan jasmani yang banyak mendapatkan minat oleh berbagai lapisan masyarakat. Menurut Kasiyo Dwijowinoto, (1979:1) dalam Isna Pratiwi (2015: 2) menyatakan bahwa olahraga renang adalah olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang umur. Dalam cabang olahraga renang terdapat beberapa gaya yang bisa dipelajari yaitu gaya dada, gaya bebas (*crawl*), gaya *back crawl* (gaya punggung, dan gaya kupu-kupu. Beberapa gaya renang tersebut sangat banyak diminati di hampir semua rentang usia, baik anak-anak sampai lanjut usia sangat mengemari olahraga ini terutama para siswa disekolah.

Menurut Marta Dinata dan Tina Wijaya bahwa untuk pertama kali gaya yang sangat baik diajarkan untuk mereka yang belajar renang yaitu gaya bebas (*crawl*), dikarenakan gaya bebas merupakan gaya renang yang memiliki gerakan lurus yang memungkinkan setiap orang mudah untuk mempelajarinya (Marta Dinata dan Tina Wijaya (2006:87). Pendapat lainnya mengemukakan bahwa gaya bebas merupakan “ satu-satunya gambaran mengenai berenang”. Gaya ini merupakan gaya tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan seseorang dapat dinilai. Selain itu gaya bebas juga gaya yang paling sering dilombakan pada setiap event perlombaan baik tingkat kecamatan, daerah, nasional maupun internasional (David G. Thomas, 2006). Oleh sebab itu guru dan sekolah menjadi sangat penting untuk memfasilitasi dalam siswa untuk mempelajari olahraga renang.

Namun permasalahan saat ini tidak semua instansi pendidikan terutama di sekolah mengajarkan materi pendidikan renang kepada peserta didiknya. Padahal materi renang sangat tepat diberikan pada masa-masa sekolah untuk tujuan pertumbuhan dan perkembangan anak baik fisik maupun mental. Akan tetapi pada kenyataannya tidak semua sekolah mampu memasukkan materi pembelajaran renang kedalam mata pelajaran pendidikan jasmaninya. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor seperti sekolah jauh dari kolam renang, alat untuk membantu pembelajaran renang kurang memadai. Untuk itu diharapkan dukungan dari pemerintah, sekolah dan pihak-pihak terkait untuk membangun kolam renang dan memfasilitasi siswa agar pembelajaran renang dapat dilaksanakan di sekolah – sekolah dengan efektif.

Seiring diterbitkannya Undang – undang Nomor 20 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan akan memberikan peluang untuk menyempurnakan kurikulum yang komprehensif dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional. Sehingga sekarang ini di sekolah pembelajaran renang masuk dalam pembelajaran pendidikan jasmani guna memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa mengenai pembelajaran renang, menyalurkan minat dan bakat guna melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya. Namun proses pembelajaran ini sering kali mengalami berbagai masalah atau hambatan sehingga mengganggu proses belajar mengajar itu sendiri. Pembelajaran renang yang masuk dalam pendidikan jasmani biasanya menghadapi masalah seperti : (1) terlalu banyak jumlah siswa dibanding dengan sarana dan prasarana yang tersedia, (2) sedikit waktu belajar siswa, karena berkurangnya waktu untuk ganti pakaian sebelum dan sesudah pembelajaran, (3) rendahnya kualitas guru, (4) kurangnya minat siswa untuk mengikuti mata pelajaran penjas, (5) posisi mata pelajaran penjas diantara mata pelajaran lain dianggap kurang begitu penting (M.E. Winarno, 1997:5).

Selain itu dari segi guru juga harus diperhatikan kualitasnya. Dikarenakan seorang guru harus mampu melihat kondisi permasalahan yang ada untuk bisa menarik minat siswa dan mengerti kebutuhan siswa sehingga dapat menerapkan

pengelolaan kelas dengan tepat mengenai materi yang diajarkan. Mengajarkan mata pelajaran pendidikan jasmani oleh guru dibutuhkan kreativitas untuk mengatasi masalah-masalah tersebut guna untuk menarik minat siswa untuk belajar renang. Karena sering kali juga banyak guru disekolah dalam mengajarkan renang tidak menunjukkan contoh langsung gerakan yang benar dan tanpa menggunakan alat bantu pembelajaran seperti pelampung, pedal dan sebagainya sehingga banyak siswa yang kurang berminat dan tidak sedikit pula yang takut air apabila diberikan materi renang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di SMPN 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya, siswa-siswi di sekolah tersebut masih sangat minim pengetahuan pada materi pembelajaran renang terutama pada teknik gerakan renang gaya bebas dengan baik dan benar. Dari data yang diperoleh 4 dari 15 siswa yang mengetahui gerakan gaya bebas itupun baru sekedar mengetahui gerakannya. Banyaknya siswa yang belum menguasai teknik gerakan renang gaya bebas (*crawl*) tersebut menunjukkan bahwa proses pembelajaran masih kurang efektif. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan guru dalam hal menerapkan model pembelajaran, gaya mengajar serta media pembelajaran yang digunakan. Hal bisa mempengaruhi siswa untuk mengikuti pelajaran renang dengan serius.

Hasil observasi di SMPN 3 Beutong, dapat diketahui siswa-siswi memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap materi pendidikan jasmani khususnya pada materi renang. Banyak siswa yang merasa takut akan air karena belum bisa berenang. Dan dari sinilah peneliti tertarik untuk memotivasi dan mengefektifkan pembelajaran agar minat dan motivasi siswa dapat dicapai dengan maksimal.

Modifikasi dalam pendidikan penjas dapat terwujud apabila beberapa hal yang berkaitan dengan proses pembelajaran, misalnya penggunaan alat, peraturan yang menarik, serta metode mengajar yang digunakan itu diterapkan dengan baik. Sehingga dalam pembelajaran menimbulkan efek yang menggembirakan dan dapat meningkatkan motivasi siswa dalam mengikuti proses pembelajaran renang

dan membantu meningkatkan penguasaan teknik renang gaya bebas yaitu gerakan kaki dan tangan dengan penggunaan alat bantu yang diketahui tingkat keamanan juga cukup bagus bagi perenang pemula.

Menurut Roji (2006:187) “ada 3 metode yang dapat diajarkan dalam renang yaitu menggunakan pelampung, bantuan teman dan berpegang pada tepi kolam”. Dari ketiga jenis metode tersebut penulis menggunakan metode menggunakan pelampung yaitu penggunaan ban bekas, dimana bentuk metode ini bersifat bergerak atau dinamis. Menurut Utami (2018) penggunaan alat bantu pelampung lebih efektif daripada tanpa menggunakan alat bantu pelampung terhadap kecepatan renang gaya bebas 50 meter dengan selisih rata-rata *posttest* sebesar 0,47. Selain itu penulis juga menggunakan satu alat bantu lainnya yaitu peddle. Menurut Puristy *et al.*,(2020:52) penggunaan alat bantu Peddle (pedal mika) mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam olahraga renang gaya bebas hingga mencapai 90%. Oleh sebab itu, dengan penggunaan kedua alat bantu ini diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas dan menarik minat dan bakat siswa pada cabang olahraga renang pada tingkat siswa kelas VII SMPN 3 Beutong.

Berdasarkan latar belakang diatas maka akan diadakan penelitian pada siswa di SMPN 3 beutong tahun ajaran 2022 dengan judul “ Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas dengan Menggunakan Alat Bantu modifikasi Pembelajaran Pada siswa SMPN 3 Beutong Nagan Raya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: Bagaimana tingkat hasil belajar renang gaya bebas dengan menggunakan alat bantu dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa SMPN 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya ?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan diatas, penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar renang gaya bebas dengan metode latihan menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu pada siswa SMPN 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya.

### **1.4 Hipotesis**

Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu:

$H_0$  : Tidak terdapat pengaruh peningkatan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa SMPN 3 Bentong Kabupaten Nagan Raya dengan latihan menggunakan alat bantu dan tanpa menggunakan alat bantu modifikasi.

$H_a$  : Terdapat pengaruh peningkatan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa SMPN 3 Bentong Kabupaten Nagan Raya dengan latihan menggunakan alat bantu modifikasi dan tanpa menggunakan alat bantu modifikasi.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan yang telah dikemukakan, diharapkan penelitian ini mempunyai manfaat, antara lain:

1. Bagi Guru Penjas SMPN 3 Beutong:
  - a) Meningkatkan kreatifitas guru untuk memodifikasi alat bantu pembelajaran sehingga tujuan pembelajaran bisa tercapai dengan baik.
  - b) Menambah masukan guru untuk bisa membuat alternatif pembelajaran dengan keadaan yang seadanya.
2. Bagi siswa kelas VII SMPN 3 Beutong:
  - a) Meningkatkan motivasi dalam mengikuti pembelajaran khususnya materi renang gaya bebas.
  - b) Meningkatkan penguasaan teknik gerakan renang gaya bebas sehingga hasil belajar yang dicapai akan maksimal.

### 3. Bagi sekolah SMPN 3 Beutong

Sekolah bisa meningkatkan kualitas pembelajaran dengan keadaan yang minimal melalui penerapan berbagai modifikasi alat bantu pembelajaran diberbagai mata pembelajaran.

## 1.6 Daftar Istilah

1. Pendidikan jasmani merupakan suatu rangkaian pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, psikomotor (Samsudin, 2011:58)
2. Renang adalah salah satu cabang olahraga yang baik untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran jasmani, karena banyak melibatkan otot besar terutama otot lengan dan kaki.
3. Gaya dada adalah gaya yang sering disebut gaya katak, sebab renang gaya katak mirip sekali dengan gerakan katak waktu berenang, dimana kedua tangan harus didorongkan kemuka bersama-sama dari arah dada pada atau dibawah permukaan air lalu dikembangkan ke samping dan dibawa ke belakang kembali dengan serempak dan simetris (Sugiyanto, 2010:36).
4. Gaya bebas (*crawl*) adalah berenang dengan posisi badan menelungkup, lengan kanan dan kiri digerakkan bergantian untuk mendayung dari depan ke belakang (Sugiyanto, 2010:35)
5. Gaya *back crawl* (gaya punggung) adalah berenang dengan posisi badan terlentang, gerakannya mirip dengan gaya *crawl*, perbedaannya terletak pada posisi badan dan arah gerakan lengan (Sugiyanto, 2010:35).
6. Gaya kupu-kupu adalah berenang dengan kedua lengan harus bersama-sama digerakkan diatas permukaan air dan dikembalikan ke belakang serempak dan simetris (Sugiyanto, 2010:36).

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Deskripsi Teoritik**

##### **2.1.1 Belajar dan Pembelajaran**

###### **1. Pengertian dan Ciri-Ciri Belajar**

Belajar adalah suatu tindakan dan perilaku siswa yang kompleks. Sebagai suatu tindakan, belajar hanya dialami oleh siswa sendiri. Siswa adalah penentu terjadinya atau tidak terjadi proses belajar” (Dimiyati dan Mudjiono, 2002). Menurut *Thorndike* dalam Asri Budiningsih (2005) berpendapat bahwa “ Belajar adalah serangkaian proses interaksi antara stimulus dan respon. Dalam hal ini stimulus yaitu apa saja yang dapat merangsang terjadinya kegiatan mengajar seperti pikiran, perasaan, atau hal – hal lain yang dapat ditangkap melalui alat indera. Sedangkan respon yaitu reaksi yang dimunculkan peserta didik ketika belajar, baik itu pikiran, perasaan atau gerakan/tindakan. Berikut beberapa pendapat para ahli tentang belajar:

###### **1. Skinner dalam Dimiyati dan Mudjiono (2002)**

Belajar adalah suatu perilaku. Seorang pada saat belajar maka akan menunjukkan respon menjadi lebih baik. Sebaliknya bila tidak belajar maka responnya menurun/rendah.

###### **2. Wingkel dalam Koharuddin (2012)**

Belajar adalah aktivitas mental (Psikis) yang berlangsung dalam interaksi dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan pengetahuan, pemahaman, keterampilan dan nilai sikap.

###### **3. Gagne dalam Dimiyati dan Mudjiono (2002)**

Belajar merupakan kegiatan yang kompleks. Hasil belajar yaitu berupa kapasitas. Setelah belajar orang memiliki keterampilan, pengetahuan, sikap, dan nilai. Timbulnya kapabilitas itu merupakan stimulasi dari lingkungan dan proses kognitif yang dilakukan oleh pembelajar.

## 2. Ciri-Ciri Belajar

Menurut Sumadi Suryobroto dalam Koharudin (2012) ada tiga ciri-ciri belajar yang khas pada aktivitas manusia yang disebut sebagai kegiatan belajar yaitu:

- a) Aktivitas yang menghasilkan perubahan tingkah laku pada diri pelajar (individu yang belajar) baik aktual maupun potensial.
- b) Perubahan itu pada intinya didapatkan suatu bentuk kemampuan yang berlaku dalam waktu yang relatif lama.
- c) Perubahan itu terjadi karena usaha.

Beberapa ciri lain dari belajar yang umumnya terlihat yaitu perubahan dalam hal pengetahuan, keterampilan, dan nilai maupun sikap. Perubahan itu tidak terlepas dari sifat yang relatif konstan. Hal sejalan dengan pendapat dari *winkel* dalam Koharudin (2012) bahwa “ Belajar adalah suatu aktivitas mental/psikis yang berlangsung dalam perubahan-perubahan pengetahuan, pemahaman, keterampilan, dan nilai sikap. Perubahan tersebut bersifat konstan artinya tetap ada dan tahan lama.

### 2.1.2 Pengertian Pembelajaran dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran

#### 1. Pengertian Pembelajaran

Pembelajaran umumnya terdiri dari aktivitas mengajar dan belajar, dimana mengajar dan belajar sangat erat hubungannya dan tidak bisa terpisahkan serta saling berkaitan. Aktivitas mengajar dan belajar sendiri melibatkan seorang pengajar dan siswa yang diajarkan. Menurut M. Sobry Sutikno (2009) segala upaya yang dilakukan oleh guru (pendidik) agar terjadi proses belajar pada diri siswa. Hubungan belajar dan mengajar adalah suatu proses timbal balik dalam bentuk komunikasi. Komunikasi tersebut melibatkan pengajar dan orang yang diajarkan, sehingga proses komunikasi mutlak terjadi dengan maksud untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam proses belajar dan mengajar.

Pendapat lain mengemukakan bahwa komunikasi atau model komunikasi dalam pembelajaran yaitu seperangkat kegiatan yang sengaja dan terencana dari seorang yang memiliki kelebihan dalam hal pengetahuan, keterampilan untuk kemudian disampaikan kepada orang lain atau sifat-sifat psikologis tertentu, dan informasi atau keterampilan yang disampaikan melalui metode tertentu, yang kemudian mendapat respon dari objek yang sekaligus berperan sebagai subjek (Rusli Lutan, 1996:382). Menurut Oemar Hamalik (1995:57) pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun dari unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan dan prosedur yang saling mempengaruhi untuk mencapai tujuan pembelajaran. Menurut Sudjana dalam Sugihartono (2007: 80) “Pembelajaran merupakan setiap upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik yang dapat menyebabkan peserta didik melakukan kegiatan belajar.

Dari beberapa pendapat tentang definisi pembelajaran diatas dapat disimpulkan bahwa proses pembelajaran adalah suatu aktivitas yang melibatkan seorang guru (pengajar) dan siswa yang diajarkan untuk menyampaikan atau membagikan pengetahuan yang bermanfaat untuk siswa dengan tujuan menjadikan kegiatan belajar sebagai hal yang fundamental untuk membangun karakter siswa agar menjadi pribadi yang positif yang ditandai dengan tingkah laku yang tercipta setelah mendapatkan proses pembelajaran yang efektif dan efisien.

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pembelajaran

Pembelajaran merupakan bagian penting dalam proses belajar dan mengajar. Ada dua kemungkinan yang bisa terjadi dalam proses pembelajaran yaitu keberhasilan pelaksanaan dan kegagalan pelaksanaan. Keberhasilan yang dimaksud yaitu tercapainya semua program yang telah ditetapkan, sedangkan kegagalan merupakan hambatan yang sebisa mungkin harus dihindari. Menurut Rusli Lutan (2000:9) ada empat faktor yang mendasari proses pembelajaran pendidikan jasmani. Faktor tersebut terdiri dari Tujuan, materi, metode dan strategi, dan evaluasi. Namun pendapat lainnya mengemukakan bahwa pembelajaran jasmani dapat berjalan dengan sukses dan lancar sangat ditentukan

oleh beberapa unsur yaitu guru, siswa, kurikulum, sarana prasarana, tujuan, metode, lingkungan yang mendukung dan penilaian. Berikut faktor-faktor yang ada dalam pelaksanaan proses pembelajaran di SMP, terkhusus mata pelajaran Penjaskes.

#### 1. Guru

Guru adalah orang yang bertanggung jawab terhadap perkembangan peserta didik dengan mengupayakan seluruuh potensinnya baik ranah afektif, kognitif, maupun fisik dan psikomotorik (Suryobroto, 2004:2).

#### 2. Siswa

Dalam proses pembelajaran jasmani tanpa adanya siswa maka proses pembelajaran tidak akan terjadi. Siswa merupakan salah satu faktor yang menentukan apakah suatu pembelajaran tersebut berjalan dengan sukses atau pembelajaran tersebut gagal.

#### 3. Kurikulum

Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi, dan bahan pembelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai pendidikan tertentu (BNSP, 2006:3).

#### 4. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarna olahraga merupakan salah satu faktor yang penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani. Ada tidaknya sarana dan prasarana sangat menentukan kualitas proses pembelajaran pendidikan jasmani. Keberadaan sarana dan prasarana pendidikan jasmani serta kelayakan untuk digunakan menjadi faktor utama keberhasilan mengajar. Sarana prasarana menjadi alat utama yang harus dikembangkan oleh sekolah untuk memaksimal kinerja seorang guru dalam proses belajar mengajar, namun disisi lain guru diharapkan untuk lebih kreatif dalam memodifikasi

sarana prasana yang ada, sehingga keterbatasan sarana prasarana dapat diatasi dengan baik oleh seorang guru.

### **2.1.3 Prinsip-Prinsip Belajar dan Pembelajaran**

#### **1. Perhatian dan Motivasi**

Perhatian mempunyai peranan penting dalam proses belajar, Gagne dan Berliner dalam Dimiyati dan Mudjiono (2002:42) mengemukakan tanpa adanya perhatian tak mungkin terjadi belajar. Selain perhatian, motivasi juga perlu dikuatkan agar siswa meningkat minat untuk belajar. Motivasi adalah tenaga yang menggerakkan dan mengarahkan aktivitas seseorang.

#### **2. Keaktifan**

Proses kegiatan belajar mengajar akan berjalan dengan baik jika siswa sebagai obyek belajar mempunyai keaktifan yang tinggi. Sehingga kegiatan belajar mengajar akan berjalan lancar dan tujuan dari kegiatan pembelajaranpun dapat tercapai. Menurut teori kognitif belajar menunjukkan adanya jiwa yang sangat aktif, jiwa menoleh informasi yang kita terima, tidak sekedar menyimpannya saja tanpa mengadakan transformasi (Dimiyati dan Mudjiono, 2002:44).

#### **3. Keterlibatan Langsung**

Belajar harus dialami melalui keterlibatan langsung. Belajar harus dilakukan siswa secara aktif, baik individual maupun kelompok dengan cara memecahkan masalah. Dalam hal ini guru bertindak sebagai pembimbing dan fasilitator. (Dimiyati dan Mudjiono, 2002:45).

#### **4. Pengulangan**

Teori yang menekankan prinsip pengulangan tersebut adalah teori psikologi asosiasi atau koneksionisme dengan tokohnya Thorndike yang didasarkan atas hukum belajarnya “*Law of exercise*”. Ia mengemukakan dalam Dimiyati dan Mudjiono (2002:44) bahwa belajar ialah pembentukan

hubungan antara stimulus dan respon, dan pengulangan terhadap pengalaman-pengalaman itu memperbesar peluang timbulnya respon besar.

#### 5. Tantangan

Teori Medan (*Field Teory*) dari Kurt Lewin mengemukakan bahwa siswa dalam situasi belajar berada dalam suatu medan atau lapangan psikologis. Dalam situasi belajar siswa menghadapi tujuan yang ingin dicapai, tetapi selalu mendapat hambatan yaitu mempelajari bahan belajar, maka timbullah motif untuk mengatasi hambatan itu yaitu dengan mempelajari bahan belajar tersebut. Apabila hambatan itu telah diatasi, artinya tujuan belajar tercapai maka ia akan masuk dalam medan baru dan tujuan baru, demikian seterusnya. Agar pada anak timbul motif yang kuat untuk mengatasi hambatan dengan baik maka bahan belajar haruslah menantang. (Dimiyati dan Mudjiono, 2002:47).

#### 6. Balikan dan Penguatan

Teori belajar Operant dari B.F Skinner yang diperkuat dalam teori ini adalah responnya. Sebagai kuncinya adalah teori belajar Law Of Effect dari Thorndike, yaitu siswa akan belajar dengan lebih semangat apabila mengetahui dan mendapatkan hasil yang baik. Hasil akan merupakan balikan yang menyenangkan dan berpengaruh baik bagi usaha belajar selanjutnya. (Dimiyati dan Mudjiono, 2002:48).

#### 7. Perbedaan Individual

Siswa merupakan individual yang unik artinya tidak ada dua orang siswa yang sama persis, tiap siswa memiliki perbedaan satu dengan yang lain. Perbedaan itu terdapat pada karakteristik psikis, kepribadian dan sifat-sifatnya. Perbedaan individual ini berpengaruh pada cara dan hasil belajar siswa. Karenanya perbedaan individu perlu diperhatikan oleh guru dalam upaya pembelajaran ( Dimiyati dan Mudjiono,2002:49).

#### **2.1.4 Hasil Belajar dan Pembelajaran**

Hasil belajar merupakan hasil dari suatu interaksi tindak belajar dan tindak mengajar. Dari sisi guru, tindak mengajar diakhiri dengan proses evaluasi hasil belajar. Dari sisi siswa, hasil belajar merupakan berakhirnya pengal dan uncak proses belajar (Dimiyati dan Mudjiono (2002:3).

Berdasarkan Taksonomi Benyamin Bloom hasil belajar dalam rangka studi dicapai melalui tiga kategori antara lain kognitif, afektif, psikomotor.

1. Ranah Kognitif, berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terdiri dari enam aspek yaitu pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis dan penilaian.
2. Ranah Afektif, berkenaan dengan sikap dan nilai. Ranah afektif meliputi lima jenjang kemampuan yaitu menerima, menjawab atau reaski, menilai, organisasi dan karakterisasi dengan suatu nilai atau kompleks nilai.
3. Ranah Psikomotor, berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemampuan bertindak. Ada enam aspek ranah psikomotoris yaitu gerak reflek, keterampilan gerakan dasar, kemampuan perseptual, keharmonisan atau ketepatan, gerakan keterampilan kompleks, dan gerakan ekspresif dan interpretatif.

Salah satu tugas pokok seorang guru adalah mengevaluasi taraf keberhasilan rencana pelaksanaan pembelajaran. Untuk dapat melihat sejauh mana taraf keberhasilan guru dan belajar siswa secara tepat dan dapat dipercaya maka diperlukan informasi yang didukung oleh data yang objektif dan memadai tentang indikator perubahan perilaku dan pribadi siswa. Hasil belajar digunakan untuk dijadikan ukuran atau kriteria dalam mencapai suatu tujuan pendidikan.

#### **2.1.5 Renang Gaya Bebas**

Dalam induk organisasi renang internasional *The Federation Internasional de Natation Amatheur/FINA* dan induk organisasi renang di Indonesia Persatuan Renang Seluruh Indonesia/ PRSI, gaya dalam renang terdiri dari empat gaya yakni gaya bebas (*Freestroke style*), gaya punggung (*backstroke style*), gaya dada

(*breastroke style*), gaya kupu-kupu (*butterfly style*). Dalam gerakannya terdiri atas gerakan lengan, gerakan kaki, pengambilan nafas, dan koordinasi gerakan. Materi renang ini sendiri juga dimasukkan didalam kurikulum pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga di sekolah.

### 1. Hakikat Teknik Renang Gaya Bebas (*Crawl*)

Berdasarkan pendapat Midgley (2000:239) renang gaya *crawl* secara umum dikenal sebagai renang gaya bebas. Gaya bebas adalah renang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua tangan secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke laur dari air, sat tubuh miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang dapat membuat tubuh melaju lebih cepat di air. Berenang gaya bebas dilakukan dengan beraneka ragam gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat melaju didalam air. Sehingga gerakan dalam gaya bebas bisa digunakan oleh beberapa orang, baik yang sudah terlatih maupun para pemula. Renang gaya *crawl* merupakan gaya yang tercepat diantara ketiga gaya yang lainnya.

### 2. Jenis Renang Menurut Penggunaannya

Menurut penggunaannya renang dapat dikategorikan dalam 3 jenis renang, yakni :

#### 1. Renang Prestasi

Adalah olahraga renang digunakan sebagai salah satu cabang olahraga untuk dipertandingkan dalam berbagai tingkat kejuaraan. Dalam kejuaraan renang terdapat peraturan-peraturan yang mengikat dan menginduk pada induk olahraga renang yang ada. Unsur kecepatan (*speed*) dan daya tahan (*endurance*) sangat ditonjolkan dalam renang prestasi.

## 2. Renang Pendidikan

Adalah olahraga renang yang digunakan untuk kepentingan dan tujuan pendidikan di Lingkungan lembaga pendidikan atau sekolah. Penerapan aturan dalam renang pendidikan ini disesuaikan dengan aturan pendidikan yang berlaku. Dalam renang pendidikan ini, unsur yang diutamakan adalah penguasaan teknik dasar, kemampuan gerak dan aktivitas dalam berenang.

## 3. Renang Rekreasi

Adalah olahraga renang yang digunakan untuk sekedar memenuhi hasrat atau keinginan dalam diri seseorang. Biasanya renang rekreasi ini dilakukan untuk aktivitas hoby atau hanya sekedar memanfaatkan waktu luang. Renang rekreasi ini tidak ada aturan yang mengikat, sehingga bebas untuk dilakukan dengan gaya yang sesuai dengan kemampuan.

## 3. Teknik Dasar Renang Gaya bebas

### a. Teknik Gerakan Lengan Gaya Bebas

Menurut FX Sugiyanto dan Agus Supriyanto dalam buku Mekanika Renang, Start, dan Pembalikan (2004:20) bahwa “gerakan lengan merupakan faktor yang utama dalam melakukan renang gaya bebas. Gerak maju perenang gaya crawl, lebih banyak ditentukan oleh pukulan lengan daripada pukulan kakinya. Oleh sebab itu, kegagalan melakukan teknik gerakan lengan dengan baik, akan berpengaruh sangat besar terhadap laju ke depan seorang perenang”.

#### 1. Teknik Menggulingkan Badan

Mengguling sangat diperlukan untuk membantu memelihara garis arah badan, disamping itu mengguling bertujuan untuk menggurangi tahanan. Perenang gaya crawl dengan kontinyu memutar badannya disekitar sumbu membujur.

## 2. Teknik Bernafas

Arah pandangan memegang peranan penting dalam mempertahankan posisi kepala yang baik. Selama mengeluarkan nafas, pandangan ditujukan kedepan pada sudut 45° ke dasar kolam. Sebagian besar waktu yang tepat untuk mulai memutar muka keluar dari air ketika lengan pada sisi yang berlawanan memasuki air. Sebab ayunan lengan bawah dari lengan akan menyebabkan perenang mengguling menuju sisi pernafasannya. Memutar kepala pada waktu menggulingkan badang memungkinkan mulut terbebas dari air untuk bernafas tanpa perlu mengangkat kepala dari air. Mengambil nafas hanya memalui mulut, sedang pengeluaran nafas melalui mulut, atau hidung dan mulut secara serentak.

## 3. Posisi Badan

Tujuan mengambil posisi badan sebaik-baiknya mungkin agar memperoleh hambatan sekecil-kecilnya. Perenang lebih sedikit menemui hambatan ketikan posisi badan rata-rata air (*Streamline*).

## 4. Teknik Pukulan Kaki

Gerakan pukulan kaki bertujuan untuk membantu mendorong badan kedepan samping juga untuk keseimbangan badan. Mglischo dalam FX. Sugiyanto dan Agus Supriyanto (2004:29) membagi pukulan kaki menjadi 4 macam yakni:

- a. Pukulan kaki menyilang
- b. Dua pukulan kaki lurus
- c. Enam pukulan kaki
- d. Empat pukulan kaki

### **2.1.6 Program Pembelajaran Renang Gaya Bebas di SMP**

Pembelajaran renang gaya bebas di SMP merupakan pembelajaran keseluruhan dan berlanjut pada setiap tingkat kesulitannya. Siswa yang sudah memiliki kemampuan dasar renang pada tingkat kesulitan yang rendah seperti untuk gaya dada, dapat ditingkatkan untuk gaya berikutnya yaitu gaya bebas

dengan tingkat kesulitan yang lebih kompleks dibandingkan dengan gaya dada. Dan pembelajaran ini akan terus berkesinambungan sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki.

### **2.1.7 Manfaat Olahraga Renang Bagi Siswa SMP**

Berenang adalah salah satu jenis olahraga yang mampu meningkatkan kesehatan seseorang yang juga merupakan olahraga tanpa gaya gravitasi bumi. Berenang terbilang minim resiko cedera fisik, karena saat berenang seluruh berat badan ditahan oleh air atau mengapung. Selain itu berenang merupakan olahraga yang paling dianjurkan bagi mereka yang kelebihan berat badan, ibu hamil dan penderita gangguan persendian tulang atau arthritis. Berenang memiliki banyak manfaat khususnya bagi remaja SMP yang sedang mengalami pertumbuhan fisik dan dapat dirasakan apabila melakukannya secara benar dan rutin, manfaat tersebut antara lain:

1. *Membentuk otot.* Ketika berenang, kita menggerakkan hampir keseluruhan otot-otot pada tubuh, mulai dari kepala, leher, anggota gerak atas, dada, perut, punggung, pinggang, anggota gerak bawah, dan telapak kaki. Saat bergerak di dalam air, tubuh mengeluarkan energi lebih besar karena harus melawan massa air yang mampu menguatkan dan melenturkan otot-otot tubuh.
2. *Meningkatkan kemampuan fungsi jantung dan paru-paru.* Gerakan mendorong dan menendang air dengan anggota tubuh terutama tangan dan kaki, dapat memacu aliran darah ke jantung, pembuluh darah, dan paru-paru. Artinya, berenang dapat dikategorikan sebagai latihan aerobik dalam air.
3. *Menambah tinggi badan.* Berenang secara baik dan benar akan membuat tubuh tumbuh lebih tinggi bagi yang masih dalam pertumbuhan tentunya.
4. *Melatih Pernafasan.* Sangat dianjurkan bagi orang yang terkena penyakit asma untuk berenang karena sistem kardiovaskuler dan pernafasan dapat menjadi kuat. Pernafasan kita lebih sehat, lancar, dan bisa pernafasan menjadi panjang.

5. *Membakar kalori lebih banyak.* Saat berenang, tubuh akan terasa lebih berat bergerak didalam air. Otomatis energi yang dibutuhkanpun menjadi lebih tinggi, sehingga dapat secara efektif membakar sekitar 24% kalori tubuh.
6. *Self safety.* Dengan berenang kita tidak perlu khawatir apabila suatu saat mengalami hal-hal yang tidak diinginkan khususnya yang berhubungan dengan air (jatuh ke laut, dll).
7. *Menghilangkan stress.* Secara psikologis, berenang juga dapat membuat hati dan pikiran lebih relaks. Gerakan berenang yang dilakukan dengan santai dan perlahan, mampu meningkatkan hormon endorfin dalam otak. Suasana hati jadi sejuk, pikiran lebih adem, badanpun bebas gerah.

### **2.1.8 Media Pembelajaran**

#### **1. Pengertian Media Pembelajaran**

Media adalah sebuah alat yang mempunyai fungsi menyampaikan pesan. Media pembelajaran adalah sebuah alat yang berfungsi dan digunakan untuk menyampaikan pesan pembelajaran. Pembelajaran adalah proses komunikasi antara pembelajar, pengajar, dan bahan ajar Bovee dalam AH. Sanaky (2009:3).

Menurut National Education Association (NEA), mengemukakan bahwa “media” adalah bentuk-bentuk komunikasi baik cetak maupun audio-visual serta peralatannya. Sedangkan Gagne dalam AH Sanaky (2009:3), mengatakan “media adalah berbagai jenis komponen atau sumber belajar dalam lingkungan pembelajar yang dapat merangsang pembelajar untuk belajar”. Y. Miarso dalam AH.Sanaky (2009:4) mengatakan bahwa “ media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemajuan pembelajarannya.

Dari beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah suatu komponen yang bersifat membantu, menarik dan memudahkan sebagai perantara dalam proses pembelajaran untuk meningkatkan efektivitas dan efisiensi dalam mencapai tujuan pembelajaran (AH. Sanaky, 2009:4). Dalam pengertian yang lebih luas media pembelajaran adalah alat,

metode, teknik yang digunakan dalam rangka lebih mengefektifkan komunikasi dan interaksi antara pengajar dan pembelajaran di kelas.

## 2. Tujuan dan Manfaat Media Pembelajaran

### 1. Tujuan Pembelajaran

Tujuan median pembelajaran sebagai alat bantu pembelajaran seperti yang dikemukakan oleh AH. Sanaky (2009:4) yaitu:

- a). Mempermudah proses pembelajaran dikelas
- b). Meningkatkan efisies proses pembelajaran
- c). Menjaga relevansi pelajaran dengan tujuan pelajaran, dan
- d). Memvantu konsentrasi pembelajar dalam pembelajaran.

### 2. Manfaat Media Pembelajaran

Manfaat media pembelajaran sebagai alat bantu dalam proses pembelajaran seperti yang dikemukakan oleh Nana Sudjjana dan Ahmad Rivai dalam AH. Sanaky (2009:5) adalah sebagai berikut:

- a) Pengajaran lebih menarik erhatian pembelajar sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar.
- b) Bahan pengajaran akan llebih jelas maknanya, sehingga dapa lebih dipahami pembelajar, serta memungkinkan pembelajar menguasai tujuan pengajaran dengan baik.
- c) Metode pembelajaran bervarias, tidak semata-mata hanya komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata lisan pengajar, pembelajara tidak bosan, dan pengajar tidak kehabisan tenaga,
- d) Pembelajar lebih banyak kegiatan belajar, sebab tidak hanya mendengarkan penjelasan dari pengajar saja, tetapi juga aktivitas lain yang dilakukan seperti mengamati , mendokumentasikan dan lain-lain.

### **2.1.9 Alat Bantu Pembelajaran**

#### **1. Pengertian Alat Bantu Pembelajaran**

Alat bantu adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan/pengajaran. Alat bantu sering digunakan untuk memperagakan suatu proses dalam teori pendidikan/pengajaran. Alat bantu disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan yang ada pada setiap manusia itu diterima atau ditangkap melalui panca indera. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian/pengetahuan yang diperoleh. Dengan perkataan lain, alat peraga ini dimaksudkan untuk menggerakkan indera sebanyak mungkin kepada suatu objek sehingga mempermudah persepsi.

#### **2. Tujuan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran**

Modifikasi alat bantu pembelajaran sangat penting untuk dilakukan oleh guru mata pelajaran, karena setiap mata pelajaran pendidikan jasmani seperti yang dikemukakan oleh Lutan dalam Samsudin (2008:59) bahwa “ modifikasi dalam mata pelajaran pendidikan jasmani diperlukan dengan tujuan agar:

- 1). Siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran.
- 2). Meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi.
- 3). Siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.

#### **3. Syarat Alat Bantu Pembelajaran Yang Baik**

Menurut Agus Kristiyanto (2010:130) menjelaskan bahwa suatu alat dikatakan baik, apabila mempunyai tujuan pendidikan untuk mengubah pengetahuan, pengertian, pendapat dan konsep-konsep, mengubah sikap dan persepsi, menanamkan tingkah laku/kebiasaan yang baru. Selain itu alat bantu harus efisien dalam penggunaannya, dalam waktu yang singkat dapat mencakup isi yang luas. Penempatan alat bantu perlu diperhatikan ketepatannya agar dapat diamati dengan baik oleh siswa.

Efektif artinya memberikan hasil guna yang tinggi ditinjau dari segi pesannya dan kepentingan siswa yang sedang belajar, sedangkan yang dimaksud

komunikatif ialah bahwa media tersebut mudah untuk dimengerti maksudnya, sehingga membuat siswa menjadi lebih mudah dalam menerima pembelajaran yang diberikan oleh guru.

#### **2.1.10 Hakikat Teknik Renang Gaya Bebas (*Crawl*)**

Berdasarkan pendapat Midgley, (2000:239) renang gaya crawl secara umum dikenal sebagai renang gaya bebas. Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernafasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang dapat membuat tubuh melaju lebih cepat di air.

Renang gaya crawl merupakan renang yang mendasari gaya kupu-kupu dan gaya punggung, karena gerak yang hampir mirip hanya posisi badan yang diubah. Perenang gaya crawl melakukan gerakan renang dengan posisi telungkup, mengayunkan kedua tungkai secara bergantian menendang air dengan kaki serta secara terkoordinasi lengan, tangan sebagai dayung agar badan terbawa ke depan (Supriyanto, 2005:6).

Untuk bisa menguasai renang gaya crawl ini, harus dikuasai dahulu teknik dasar gaya crawl. Berdasarkan Kurnia (dalam Supriyanto, 2005: 6) menyatakan bahwa renang gaya crawl terdiri dari 8 teknik gerakan yaitu:

- 1) Posisi tubuh (*body position*)
- 2) Gerak tendangan (*kicking Action*)
- 3) Pernafasan (*Breathing*)
- 4) Koordinasi nafas dan tendangan (*Breath and Kick Coordination*)
- 5) Rotasi tangan (*Arm Rotation*)
- 6) Koordinasi tangan kanan kiri (*Right left hand coordination*)
- 7) Koordinasi tangan-napas (*Armand Breath coordination*)

#### 8) Koordinasi tangan napas dan kaki (*Arm Breath and kick coordination*)

Teknik dasar renang yang paling penting berdasarkan Susanto, (2007: 3) yaitu bernapas di dalam air, mengapung, dan meluncur. Teknik renang gaya crawl dibagi menjadi beberapa bagian antara lain (Angguntia, 2013: 3):

- 1) Teknik posisi badan, posisi badan harus sejajar dan sedatar mungkin di permukaan air
- 2) Kedua belah lengan secara bergantian digerakan kedepan jauh kedepan dengan gerakan mengayuh
- 3) Kedua kaki digerakan secara bergantian dicambukan ke atas ke bawah
- 4) Posisi wajah menghadap ke permukaan air, pernafasan dilakukan saat lengan digerakan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling kesamping. Sewaktu mengambil nafas, perenang bisa memilih untuk menoleh kekiri atau kekanan
- 5) Tubuh harus berputar pada garis pusat atau sumbu rotasinya
- 6) Menghindari kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang mengakibatkan tubuh menjadi naik turun atau meliuk-meliuk.

### **2.1.11 Hakikat Latihan**

#### a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2005: 7). Pengertian latihan yang berasal dari kata exercise adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2005: 8). Sukadiyanto (2005: 6) menambahkan latihan yang berasal dari kata training adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Bompa (1994: 3) menjelaskan “training is a systematic activity of long duration, progressively and individually graded, aiming at modeling the human’s physiological and physiological functions to meet demanding tasks”. Artinya latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

#### b. Prinsip Latihan

Dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan (Sukadiyanto, 2005: 18).

Sukadiyanto (2005: 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (readiness), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (over load), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (warm up dan cool-down), prinsip latihan jangka panjang (long term training), prinsip berkebalikan (reversibility), dan prinsip sistematis.

Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan berdasarkan Sukadiyanto (2011: 19), yaitu:

### 1) Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda antara yang satu dengan yang lain meskipun di antaranya memiliki usia yang sama.

### 2) Prinsip kesiapan (*Awareness*)

Dalam prinsip kesiapan, pelatih mendidik atlet untuk dapat menyadari betapa pentingnya berlatih selain karena tuntutan kompetisi yang diikuti atau yang akan diikuti, dan juga kesadaran tentang kreativitas sehingga dapat berpartisipasi aktif dalam pelatihan itu sendiri.

### 3) Prinsip individual

Antara atlet yang satu dan atlet yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam merespon beban yang diberikan oleh pelatih, di antaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi.

### 4) Prinsip adaptasi

Pemberian latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bisa semata-mata pelatih memberikan latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan over training pada atlet. Latihan harus bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses latihan agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik pada program latihan yang diberikan pelatih.

### 5) Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang. Pembebanan diungkapkan Sukadiyanto (2011: 19) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan volume. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan.

#### 6) Prinsip progresif

Prinsip progresif artinya pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, dari umum ke khusus, dari bagian ke keseluruhan, dari ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas yang dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan.

#### 7) Prinsip spesifikasi (kekhususan)

Setiap cabang olahraga memiliki cara kerja dan karakter masing-masing. Oleh karena itu pemberian latihan akan berbeda-beda sifatnya antara cabang olahraga yang satu dan yang lain dengan pertimbangan: (1) spesifikasi kebutuhan energi; (2) spesifikasi bentuk dan gerak latihan; (3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan; dan (4) waktu dan periodisasi latihan.

#### 8) Prinsip variasi

Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

#### 9) Prinsip latihan jangka panjang (Long term training)

Meraih prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang konsisten dalam waktu yang panjang. Pengaruh dari beban latihan yang diberikan oleh pelatih tidak serta merta dapat diadaptasi mendadak tapi memerlukan waktu dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

#### 10) Prinsip berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*) artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini ditandai penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara

bertahap yang diawali pada proses pengecilan otot (atrofi). Untuk itu kemampuan olahragawan harus terus dipelihara melalui latihan yang konsisten dan kontinyu.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (readiness), prinsip kesadaran (awareness) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (over load), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (long term training), prinsip berkebalikan (reversibility), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (clarity).

### c. Tujuan Latihan

Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis.

Sukadiyanto (2005: 8) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, power, dan keterampilan cabang (Sukadiyanto, 2005: 8).

Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2002: 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2015: 39) bahwa tujuan serta

sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Bompa & Haff (2009: 4-5) menyatakan bahwa untuk dapat mencapai tujuan latihan tersebut, ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara maksimal oleh seorang atlet, antara lain yaitu:

#### 1) *Multilateral Physical Development*

Latihan fisik merupakan proses suatu latihan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang atlet. Perkembangan kondisi fisik atlet sangat penting, tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti proses latihan dengan maksimal. Beberapa komponen biomotor yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan kardiovaskular, power, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan oleh seorang atlet sebelum melakukan proses latihan teknik.

#### 2) Latihan Teknik

Latihan teknik (*technique training*) adalah latihan untuk meningkatkan kualitas teknik-teknik gerakan yang diperlukan dalam cabang olahraga tertentu yang dilakukan oleh atlet, misalnya teknik passing, shooting, control, dan dribbling dalam cabang olahraga sepakbola. Latihan teknik merupakan latihan yang khusus dimaksudkan guna membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuscular pada suatu gerak cabang olahraga tertentu. Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna.

### 3) Latihan Taktik

Tujuan latihan taktik (tactical training) adalah untuk menumbuhkan perkembangan interpretive atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta strategi-strategi, dan taktik-taktik pertahanan dan penyerangan, sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna. Setiap pola penyerangan dan pertahanan haruslah dikenal dan dikuasai oleh setiap anggota tim, sehingga dengan demikian hampir tidak mungkin regu lawan akan mengacaukan regu dengan suatu bentuk serangan atau pertahanan yang tidak dikenal.

### 4) Latihan Mental

Latihan mental (mental training) tidak kalah penting dari perkembangan ketiga latihan tersebut di atas, sebab berapapun tingginya perkembangan fisik, teknik, dan taktik, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tidak mungkin akan dicapai. Latihan mental merupakan latihan yang menekankan pada perkembangan emosional dan psikis atlet, misalnya konsentrasi, semangat bertanding, pantang menyerah, sportivitas, percaya diri, dan kejujuran. Latihan mental ini untuk mempertinggi efisiensi mental atlet, keseimbangan emosi terutama apabila atlet berada dalam situasi stress. Latihan mental selain berperan secara psikologis juga dapat meningkatkan performa seorang atlet.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir yang dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Untuk mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

#### **2.1.12 Alat Bantu dalam Latihan Renang**

Ada beberapa alat bantu yang biasanya digunakan untuk mendukung didalam program latihan renang, antara lain:

#### a. Fins

Fins atau sirip adalah kaki katak atau sirip kaki yang biasa digunakan dalam menyelam. Kaki katak yaitu sepatu karet dengan sirip melebar di bagian ujung kaki. Alat bantu renang yang mempunyai banyak manfaat seperti meningkatkan kecepatan propulsi maju yang kuat untuk latihan berenang normal biasanya. Fins membantu meningkatkan intensitas dari latihan kardiovaskular. Fins juga membantu kemampuan pada kaki serta suatu perangkat penggerak untuk berenang dengan cepat di perairan. Tetapi, pada hakikatnya fins bukan hanya di buat untuk menaikkan kecepatan berenang, tetapi menaikkan daya kayuh. Dengan memakai alat ini kekuatan renang kita jadi tambah 10 kali semakin besar dari pada tidak memakainya.

#### b. Paddle

*Paddle* adalah sebuah alat bantu latihan yang dipasangkan di kedua telapak tangan dengan maksud untuk memperbesar tahanan ketika mengayuh air. Dengan mengkesampingkan kecepatan, perenang yang memakai paddle tersebut memiliki tahanan/resistance yang besar, untuk bisa mengayuh paddle dengan cepat harus memiliki otot lengan yang kuat dan terlatih. Penggunaan paddle pada umumnya dipergunakan oleh para perenang baik ukuran kecil, sedang, sampai besar adalah untuk menambah penampang telapak tangan dengan cara demikian tahanan air akan lebih besar sehingga diperkirakan dapat meningkatkan kekuatan dan kecepatan berenang.

#### c. Pelampung

Fungsi dari pelampung adalah untuk menopang berat tubuh seseorang ketika belajar gerakan renang sehingga dapat mengurangi berat tubuh. Pelampung berbentuk persegi dan terbuat dari karet ataupun bahan plastik. Pada bagian atas terdapat pegangan untuk memudahkan seseorang dalam melakukan gerakan kaki agar pelampung tidak terlepas.

### **2.1.13 Pembelajaran Renang Gaya Bebas dengan alat bantu Pedal Mika dan Ban Bekas**

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, penggunaan alat bantu dengan modifikasi diperlukan untuk menanamkan pemahaman konsep serta kemampuan gerakan pada siswa. Dalam sistem pembelajaran renang gaya bebas ini akan mencoba menggunakan alat bantu pembelajaran yang dimodifikasi berupa pedal mika dan ban bekas yang bertujuan untuk membantu siswa untuk lebih mudah melakukan dan memahami konsep gerakan renang gaya bebas. Penggunaan alat bantu tersebut diharapkan bisa memudahkan guru dan siswa dalam proses belajar mengajar. Menurut penelitian Endry Kurniawan dan Aghus Sifaq (2018) menyatakan bahwa penggunaan alat bantu hand peddle mampu meningkatkan kecepatan renang 50 meter gaya bebas sebesar 3,03%.

Pembelajaran menggunakan ban bekas ini merupakan bentuk alat bantu untuk belajar gerakan kaki yang menggantikan pelampung sebagai pegangan. Penggunaan ban bekas ini dimaksudkan untuk melakukan *drill* gerakan kaki gaya bebas yang diberikan guru karena ban bekas ini memiliki sifat seperti pelampung yang ringan dan membuat siswa lebih merasa aman dan tidak takut. Sehingga siswa akan merasa terpacu untuk melakukan gerakan-gerakan yang diperintahkan oleh guru. Menurut penelitian Koharuddin (2012) menyatakan penggunaan alat bantu ban bekas dan pedal mika sangat bagus untuk meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas hingga mencapai 92,3% atau sebanyak 36 siswa dari 39 siswa telah mencapai kriteria tuntas sedangkan 3 siswa lainnya belum tuntas.

Penggunaan pedal mika dalam pembelajaran renang dimaksudkan untuk latihan tangan untuk renang gaya bebas. Pedal mika ini bertujuan untuk membantu kekuatan tangan saat melakukan gerakan dayungan. Dengan menggunakan pedal ini siswa akan lebih mudah untuk menghasilkan gerakan kedepan, sehingga siswa lebih mudah untuk melakukan gerakan-gerakan yang diperintahkan oleh guru.

Penggunaan pedal mika dan ban bekas dalam truk dalam pembelajaran renang merupakan suatu penerapan dari pengembangan alat bantu pendidikan

jasmani khususnya untuk gaya bebas. Dengan menggunakan alat bantu tersebut, diharapkan siswa dapat melakukan gerakan secara otomatis dan benar.

## 2.2 Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Berdasarkan hasil tinjauan pustaka menunjukkan beberapa penelitian tentang penggunaan alat bantu pembelajaran mampu meningkatkan hasil belajar renang dalam berbagai gaya salah satunya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Koharuddin (2012) menunjukkan bahwa penggunaan alat bantu pembelajaran berupa pedal mika dan ban bekas dapat meningkatkan hasil pembelajaran renang gaya bebas pada siswa XI IPA 2 SMA Negeri Kartasura.

Selain itu pada penelitian wicaksono *et al.*, (2021: 152) menyatakan bahwa penggunaan alat bantu seperti *Flying Swimming* mampu meningkatkan hasil belajar renang dengan beberapa kategori yaitu a) ahli materi sebesar 95% atau layak, b) ahli media sebesar 88,46% atau layak, c) Responden sebesar 89,6% atau layak.

Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa dengan alat pembelajaran seperti *swimboard* dapat meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas karena dapat mempertahankan posisi tubuh yang stabil sehingga *streamline*, mempermudah belajar gerakan mengambil nafas dan susai untuk *drill* gerakan kaki dan tangan (Maulana, 2022: 155).

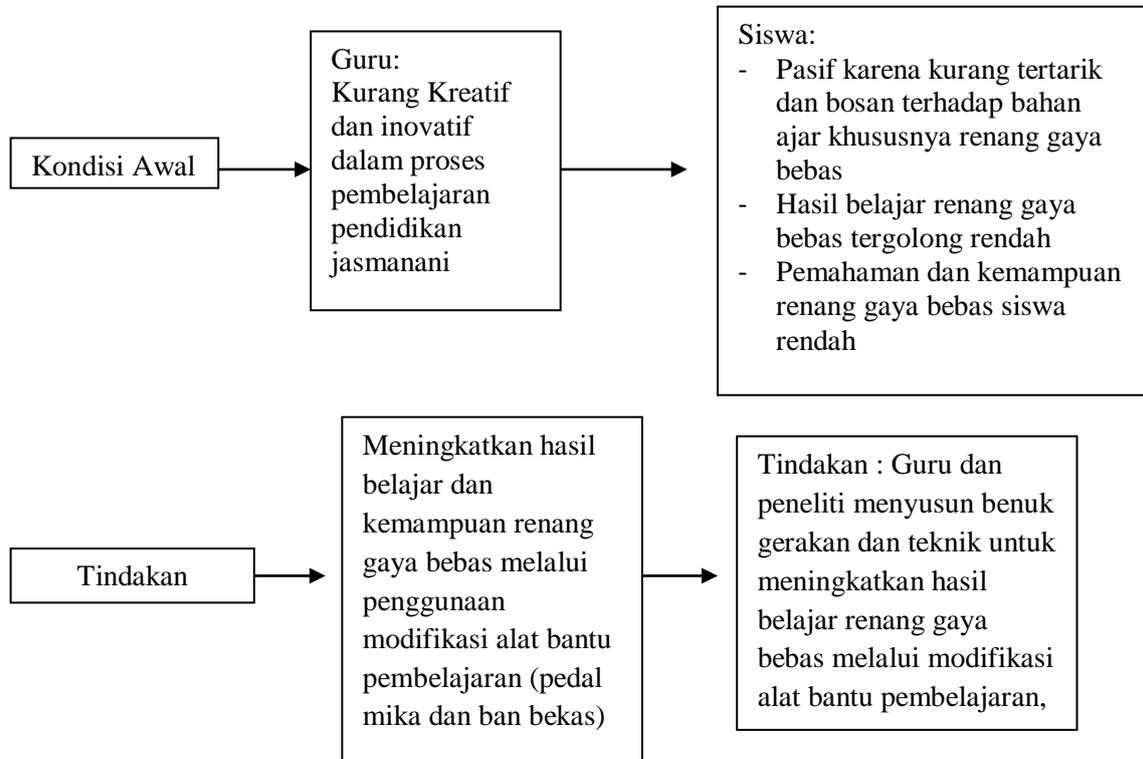
Penelitian yang dilakukan Meiliana Dwi Puspita (2017) tentang “Perbedaan pengaruh latihan one arm drill tidak menggunakan *fins* dan *paddle* dengan menggunakan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang 25 meter gaya kupu-kupu KU IV & V di klub dash Yogyakarta”. Kesimpulan menunjukkan bahwa diperoleh peningkatan pada latihan one *arm drill* tidak menggunakan *fins* dan *paddle* sebesar 1,20%, sedangkan peningkatan menggunakan *fins* dan *paddle* sebesar 3,46%. Hasil tersebut dapat disimpulkan latihan menggunakan fins dan paddle lebih baik dibandingkan tidak menggunakan *fins* dan *paddle* terhadap kecepatan renang 25 meter gaya kupu-kupu KU IV & V klub Dash Yogyakarta.

### **2.3 Kerangka Pemikiran**

Penelitian ini didasarkan pada situasi dimana kurang maksimalnya hasil pembelajaran yang ada saat ini khususnya dalam pembelajaran olahraga renang gaya bebas. Hal ini disebabkan oleh konsep penyampaian yang kurang menarik sehingga siswa cepat mengalami kebosanan dalam menerima setiap pelajaran yang diberikan. Selain itu, kurangnya sarana atau peran aktif siswa dalam kegiatan belajar mengajar juga menjadi permasalahan utama dalam mata pelajaran penjas.

Kendala lain terlihat juga dari kurang kreativitas dan rendahnya kesadaran guru akan pentingnya penggunaan alat bantu pembelajaran yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa secara signifikan. Penggunaan alat bantu pembelajaran menjadi alternatif yang dapat digunakan untuk membuat kegiatan belajar mengajar menjadi lebih menarik, sehingga siswa merasa senang terhadap materi pembelajaran dan otomatis menjadi cepat menangkap seluruh materi yang diberikan oleh guru. Hal ini menjadi timbal baik dengan metode yang sekarang diterapkan yaitu metode ceramah dan pemberian tugas tanpa memperhatikan bagaimana pembelajaran itu bermakna dan dapat diaplikasikan oleh siswa dalam kesehariannya di Lingkungan masyarakat.

Metode penggunaan alat bantu pembelajaran selain memudahkan guru untuk mengaplikasi materi pembelajaran, juga bisa membuat siswa berperan aktif dalam proses pembelajaran. Hal ini dikarenakan siswa dapat melihat, menyentuh, merasakan, atau mengalami melalui suatu bentuk modifikasi alat bantu. Secara sederhana penerapan metode modifikasi alat bantu pembelajaran berupa pedal mika dan ban bekas dalam kerangka pemikiran penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Pemikiran

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### 3.1 Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat eksperimen. Sugiyono (2007:107) mendefinikan bahwa penelitian eksperimen yaitu penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Pendapat lainnya juga dikemukakan oleh Arikunto (2014: 9) menyatakan bahwa penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang menggantu.

Berdasarkan Sugiyono (2010: 73), terdapat beberapa bentuk desain penelitian eksperimen yaitu: *pre-exsperimental desain*, *true experimental design*, *Factorial desain*, dan *quasi experimental desain*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode *Pre-eksperimental design*. Berdasarkan pendapat dari Sugioyono (2010: 109) “ Penelitian *pre-eksperimen* hasilnya merupakan variabel dependen bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen.” Hal ini dapat terjadi karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random.

Desain penelitian merupakan rancangan tentang cara menganalisis data agar dapat dilaksanakan secara ekonomis dan sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan *two group pretest-posttes design*. Pada desain ini peneliti memberikan tes awal (*pretest*) terhadap sampel penelitian setelah itu diberi perlakuan dan dievaluasi dengan cara memberikan tes akhir (*Posttest*). Adapun mekanisme kedua kelompok tersebut digambarkan dalam Tabel sebagai berikut:

Tabel 1. *Pretest- Control Group Design Posttest*

Kelompok	<i>Pre Test</i>	Perlakuan	<i>Post Test</i>
Eksperimen	E1	X	E2
Kontrol	K1		K2

(Sumber : Sugiyono, 2013:113)

Keterangan:

E1 : Pre test yang dilaksanakan pada kelompok eksperimen

K1 : Pre test yang dilakukan pada kelompok kontrol

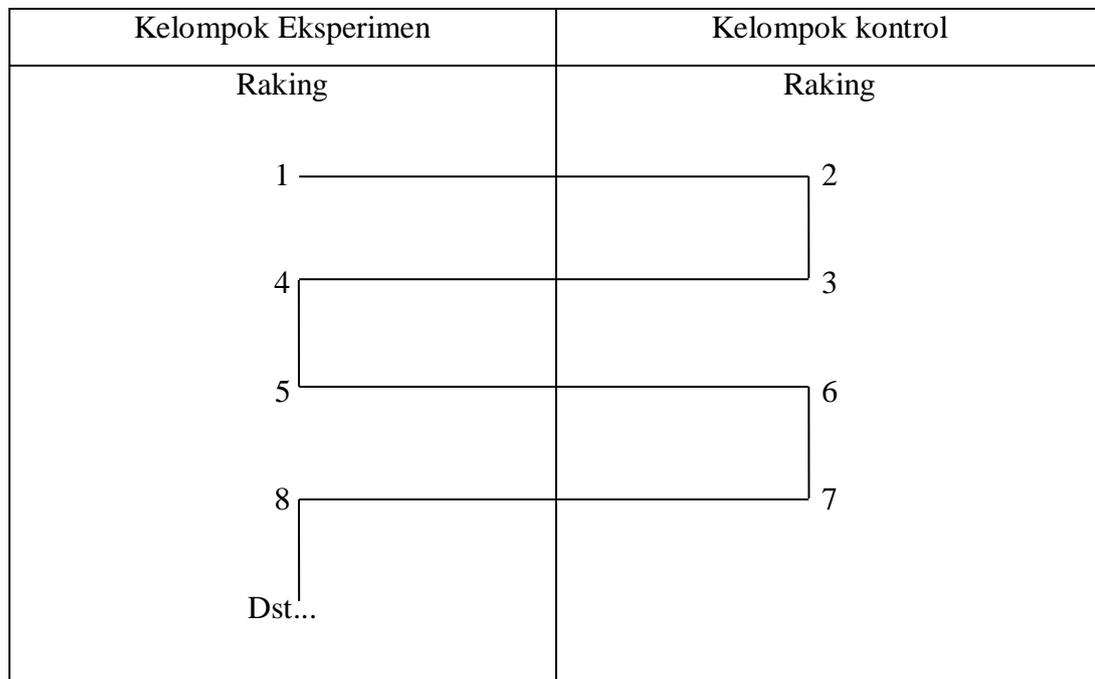
X : Perlakuan berupa media modifikasi yang diberikan pada kelompok eksperimen

E2 : Post test yang dilaksanakan pada kelompok eksperimen

K2 : Post test yang dilaksanakan pada kelompok kontrol

Sebelum melakukan *treatment* sampel dipilih secara *ordinal pairing* untuk mengisi setiap group baik menggunakan alat bantu maupun tanpa alat bantu pelampung, dengan cara pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kemampuan *sprint* gaya bebas jarak 25 m pada tes awal (*pretest*). Setelah hasil test awal diranking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara sipasangkan kedalam kelompok A (menggunakan alat bantu) dan kelompok B (tanpa alat bantu ). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan itu merupakan hasil dari *treatment* dan tanpa *treatment* yang berikan yaitu berupa peningkatan kecepatan renang dari setiap kelompok yang di uji.

Adapun teknik pembagian kelompok secara *ordinal pairing* sebagai berikut:



Gambar 2. *Ordinal Pairing*

Teknik *Ordinal Pairing* adalah pemisahan sampel yang didasari atas kriterium ordinal (Sutrisno Hadi, 2000:11). Penjelasan tahap-tahap *ordinal pairing* yaitu memasang-masangkan subyek penelitian berdasarkan *ordinal*. *Pairing* ini hanya dilakukan terhadap continuum variable misalnya: hasil terbaik diletakkan di kelompok satu, hasil terbaik nomor dua diletakkan dikelompok dua, dan hasil terbaik nomor tiga tetap diletakkan dikelompok kedua. Hasil terbaik nomor empat diletakkan dikelompok satu dan seterusnya.

### 3.2 Tempat dan waktu Penelitian

Penelitian ini akan di laksanakan di Kolam Renang Yonif 116 Gs di Kota Meulaboh di mulai dari bulan April sampai Agustus 2022. (Rencana jadwal kegiatan pelaksanaan penelitian dapat dilihat pada Lampiran 1).

### 3.3 Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan digeneralisasikan. Generalisasi adalah suatu cara pengambilan kesimpulan terhadap kelompok individu atau objek yang lebih luas (Maksum, 2012:53) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2011:297). Populasi penelitian ini adalah siswa SMPN 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya dengan total populasi siswa yaitu 32 orang terdiri dari 20 siswa laki-laki dan 12 siswi perempuan yang terbagi dalam tiga kelas yaitu kelas 7 terdiri dari 7 siswa, kelas 8 terdiri dari 12 siswa dan kelas 9 terdiri dari 13 orang siswa. Dari 3 kelas kemudian diambil 20 orang siswa untuk dijadikan sampel penelitian yaitu kelas 3, 8 dan 9 dengan total siswa 20 orang.

Penentuan sampel pada penelitian ini, digunakan teknik *purposive*. Menurut Sugiyono (2018:138) teknik Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang diteliti. Alasan menggunakan teknik *purposive* yaitu peneliti ingin menjaga keberadaan sampel dalam setiap pemberian perlakuan yang dipengaruhi kondisi eksternal dan internal. Maksum (2010 :276) menyatakan bahwa kondisi eksternal adalah peraturan yang berlaku atau orang yang memiliki otoritas tidak mengizinkan. Adapun kondisi internal adalah apabila penyampelan dilakukan terhadap individu subjek maka suasana kealiamahan kelompok berubah, sedangkan suasana kealiamahan kelompok tersebut merupakan salah satu kajian riset yang dilakukan. Penggunaan Teknik *Purposive sampling* didasarkan atas kebutuhan penelitian yang menginginkan setiap siswa yang menjadi sampel harus memenuhi kriteria sebagai berikut: (1) Materi renang berdasarkan kurikulum yang ada dikelas 2 dan 3, (2) Siswa yang berjenis kelamin laki-laki.

Menurut Utami (2018) menyatakan teknik pembagian kelompok dimana seluruh sampel dikenakan *pretest* dengan melakukan *sprint* gaya bebas dengan

jarak 25 m untuk menentukan kelompok *treatment*. Kelompok dibagi berdasarkan hasil dari pretest dengan *ordinal pairing* A-B-B-A dalam dua kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah 10 orang untuk kelompok A dan 10 orang untuk kelompok B.

a. Kelompok A

Kelompok ini diberikan program latihan dengan porsi yang sama dengan kelompok B, dan latihannya dibantu dengan menggunakan alat bantu. Kelompok ini akan diberikan *treatment* dengan jumlah pertemuan sebanyak 12 kali. Adapun durasi latihan selama 180 menit.

b. Kelompok B

Kelompok ini diberikan program latihan dengan porsi yang sama dengan kelompok A, dan latihannya tanpa menggunakan alat bantu. Kelompok ini akan diberikan *treatment* dengan jumlah pertemuan sebanyak 12 kali. Adapun durasi latihan selama 180 menit.

### **3.4 Data dan Sumber Data**

#### **1. Jenis Data**

Jenis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Data primer merupakan sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2016:137). Data primer ini diperoleh melalui observasi secara langsung di Lokasi penelitian mengenai proses pembelajaran renang gaya bebas siswa SMPN 3 Beutong tahun ajaran 2022 yaitu berupa hasil belajar siswa.
- b. Data sekunder adalah sumber data yang diperoleh secara tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data (Sugiyono, 2016:137). Data sekunder penelitian akan diperoleh dari RPP, silabus dan daftar siswa SMPN 3 Beutong tahun ajaran 2022.

### 3.5 Variabel Penelitian

Variabel penelitian ini merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 2). Dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Sugiyono (2005:3) menyatakan, variabel bebas (*Independent*) merupakan variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel dependen ,jadi variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi . Sedangkan variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas(*indepdent*) dan satu variabel terikat (*dependent*), dengan rincian sebagai berikut:

1. Variabel bebas (*Independent*) yaitu variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu:Metode latihan menggunakan alat bantu pelampung dan tanpa menggunakan alat bantu pelampung.
2. Variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel lain. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan renang gaya bebas 25 meter.

Untuk memberikan penafsiran yang sama terhadap variabel-variabel dalam penelitian ini, maka perlu dijelaskan definisi dari variabel penelitian yaitu:

1. Metode latihan adalah latihan kaki gaya *crawl* dengan menggunakan alat bantu pelampung dan tanpa menggunakan alat bantu pelampung.
2. Peningkatan kemampuan renang gaya bebas di lihat dari kecepatan renang dari *start* sampai *finish* dan pengukurannya menggunakan waktu.

### 3.6 Teknik Penelitian

Teknik penelitian (Utami: 2018) yang digunakan yaitu dengan mengukur kemampuan dalam penelitian dengan satu metode”. Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah tes awal berupa renang *sprint* gaya bebas dengan jarak 25 meter dan di ambil waktunya dengan menggunakan *stopwatch* dan tes akhir berupa renang *sprint* gaya bebas dengan jarak 25 meter dan diambil waktunya dengan menggunakan *stopwatch*. Sedangkan instrumen perlakuan terdiri dari metode melatih dengan menggunakan alat bantu dan tanpa alat bantu pelampung.

Adapun langkah – langkah yang dilakukan pada test awal (*pretest*) dan test akhir (*posttest*) antara lain, sebagai berikut :

1. Melakukan pendataan identitas dan pemberian arahan tentang maksud dan tujuan dari test awal ini.
2. Menyiapkan peralatan dan sarana untuk penelitian yaitu mempersiapkan 2 buah *stopwatch* untuk 2 orang pengambil waktu, peluit untuk starter, dan mempersiapkan kolam yang berjarak 25 m untuk tempat meneliti.
3. Melakukan pengambilan waktu *sprint* renang 25 meter gaya bebas (*pretest*) dengan menggunakan *stopwatch*.

Dengan langkah – langkah sebagai berikut :

1. Melakukan aba- aba start.
2. Atlet melompat dari dinding kolam.
3. Atlet berenang *sprint* jarak 25 m gaya bebas.
4. Atlet sampai di finish dan pengambil waktu mencatat waktu atlet yang sudah sampai finish.
5. Melakukan rekapan dari hasil test awal (*pretest*) kemudian hasilnya di rangking dan untuk hasil test akhir (*posttest*) hasilnya di olah.

### 3.7 Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data Penelitian

#### 3.7.1 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau tes yang akan digunakan untuk mengumpulkan data guna mendukung dalam keberhasilan suatu penelitian (Sugiyono,1999:98). Menurut Suharsimi Arikunto (2002:136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan baik. Dengan adanya data yang terkumpul dapat digunakan untuk menjawab masalah peneliti dan menguji hipotesis penelitian. Berdasarkan pengertian diatas, maka dalam penelitian ini digunakan instrumen penelitian berupa tes dan observasi, seperti yang dijelaskan sebagai berikut:

##### a. Tes

Arikunto (2002:127) mengemukakan bahwa tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Dalam penelitian ini dilakukan dua kali tes, yaitu tes awal dan tes akhir. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

##### 1. *Pre-test*

Pre test digunakan untuk mengukur kemampuan awal peserta sebelum pelaksanaan pembelajaran renang gaya bebas dengan menggunakan metode alat bantu pembelajaran. Hasil pre test akan digunakan untuk mengukur kemampuan renang gaya bebas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada pembelajaran gaya bebas.

##### 2. *Post test*

Post test digunakan untuk mengukur peningkatan hasil belajar renang gaya bebas pada kelompok penelitian setelah pelaksanaan pembelajaran dikelompok eksperimen dengan metode alat bantu pembelajaran. Tes yang dilakukan post test sama dengan tes yang dilakukan pada saat pre test.

Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes renang gaya bebas dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan siswa melakukan renang gaya bebas. Tes yang dilakukan adalah tes awal yang dilaksanakan sebelum siswa mendapatkan perlakuan berupa metode modifikasi media atau alat bantu pembelajaran dalam proses pembelajaran renang gaya bebas.

a. Tujuan :

Tes ini dipergunakan untuk mengukur hasil belajar renang gaya bebas

b. Alat-alat dan Perlengkapan :

- 1) Kolam renang
- 2) Alat tulis
- 3) Stopwatch
- 4) Pluit

Adapun penjelasan tentang tes awal dan tes akhir dalam penelitian ini yaitu:

Pada Tes awal (*pre test*) berupa *sprint* gaya bebas dengan jarak 25 meter dan diambil waktunya dengan menggunakan *stopwatch* dan tes akhir berupa renang *sprint* gaya bebas dengan jarak 25 meter dan diambil waktunya dengan menggunakan *stopwatch* dan dilakukan penilaian dengan metode observasi. Sedangkan instrumen perlakuan terdiri dari metode melatih dengan menggunakan alat bantu pelampung “Ban Bekas dan paddle” dan tanpa alat bantu.

Adapun langkah – langkah yang digunakan pada tes awal (*pretest*) dan test akhir (*posttest*) mengacu kepada penelitian (Utami, 2018) sebagai berikut:

- a. Melakukan pendataan identitas dan pemberian arahan tentang maksud dan tujuan tes awal ini.
- b. Menyiapkan peralatan dan sarana untuk penelitian yaitu mempersiapkan 2 *stopwatch* untuk 2 orang pengambil waktu, peluit untuk starter, dan mempersiapkan kolam yang berjarak 25 m untuk tempat meneliti.

- c. Melakukan pengambilan waktu spring renang 25 meter gaya bebas (*pretest*) dengan menggunakan stopwatch.

Dengan langkah – langkah sebagai berikut :

1. Melakukan aba-aba start.
2. Atlet melompat dari dinding kolam
3. Atlet berenang sprint jarak 25 meter gaya bebas
4. Atlet sampai finish dan pengambil waktu mencatat waktu atlet yang sudah sampai finish.
5. Melakukan rekapan dari hasil test awal (*pretest*) kemudian hasilnya di ranking dan untuk hasil test akhir (*posttest*) hasilnya di olah.

Sugiyono (2013: 203) mengemukakan bahwa “ teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila, penelitian berkenaan dengan perilaku

#### b. Observasi

manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang dimati terlalu besar”. Observasi dalam penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan informasi tentang analisis gerak siswa dalam melakukan renang gaya bebas

Adapun penilaian yang dilakukan untuk analisis renang gaya bebas ini yaitu menggunakan penilaian berskala (*rating scales*). Penilaian berskala ini dibuat dengan langkah-langkah sebagai berikut : a). Analisis skala penilaian; b). Analisis format skala penilaian.

#### 1. Analisis Skala

Untuk mengukur perubahan perilaku terampil sebagai akibat dari latihan, dilakukan penilaian berskala melalui hasil observasi performa. Melalui hasil observasi performa keterampilan gerak seseorang dapat diamati, diteliti, selanjutnya dicatat dan dimaknai. Penilaian berskala ini dinyatakan dalam kategori data nominal yang dirubah menjadi data interval. Melalui cara ini dapat ditafsirkan tentang kemajuan, atau kemunduran hasil belajar keterampilan gerak seseorang.

Untuk menetapkan skala penilaian (*rating scales*) dari instrumen ini, dibuat rentang nilai atau skor dari angka 1 (satu) sampai 5 (lima). Angka 1 (satu)

menunjukkan nilai kurang sekali (KS), angka 2 (dua) menunjukkan nilai kurang (K), angka 3 (tiga) menunjukkan nilai sedang (S), angka 4 (empat) menunjukkan nilai baik (B), dan angka 5 (lima) menunjukkan nilai baik sekali (BS).

## 2. Analisis Format Skala Penilaian

Komponen penguasaan keterampilan gerak lompat jauh yang diobservasi terdiri dari: 1) awalan, 2) Gerakan kaki, 3) Gerakan Lengan, 4) Pernafasan.

Tabel 2. Format Penilaian Keterampilan Renang Gaya Bebas

No	Aspek renang gaya bebas	Kriteria penilaian	Bobot					Nilai
			1	2	3	4	5	
1	Awalan	a. Berdiri dengan satu kaki, sedangkan kaki satu ditekuk dengan telapak tangan menempel pada dinding b. Badan dibungkukkan kedepan, kemudian tolakan kaki yang menempel pada dinding sehingga badan terdorong kedepan. c. Badan meluncur kedepan dengan tolakan kedua kaki rapat						
2	Gerakan Kaki	a. Digerakan dari tungkai, bergantian 3 4 Gerakan lengan Pernafasan antara kaki kanan dan kaki kiri naik turun, lutut, pergelangan kaki melentur, ujung kaki lurus.						
3	Gerakan Lengan	a. Sikap awalan berdiri badan dibengkokkan dan tangan lurus disamping telinga, pergelangan tangan di dalam air saat memulai, salah satu sikut tangan cepat ditekuk, ada dorongan lanjutan, sikut diangkat tinggi keatas air, tangan digerakan keposisi semula dilakukan dengan mengayunkan.						

4	Pernapasan	a. Lengan kiri mengayuh, kepala menengok ke kanan, sambil mengambil napas, lengan kiri bergerak ke atas menuju ke arah depan, pada saat yang sama lengan kanan mengayuh, kepala menengok ke kiri, sambil mengambil napas.						

Sumber : (Rahima, Ahmad Atiq, 2013)

Keterangan penilaian instrument :

1. Sikap awal

Kriteria Penilaian A :

- a) Berdiri dengan satu kaki, sedangkan kaki satu ditekuk dengan telapak tangan menempel pada dinding : 5
- b) Berdiri dengan satu kaki, sedangkan kaki satu ditekuk dengan telapak tangan menempel pada dinding : 4
- c) Berdiri dengan satu kaki, sedangkan kaki satu ditekuk dengan telapak tangan menempel pada dinding : 3
- d) Berdiri dengan satu kaki, sedangkan kaki satu ditekuk dengan telapak tangan menempel pada dinding : 2
- e) Berdiri dengan satu kaki, sedangkan kaki satu ditekuk dengan telapak tangan menempel pada dinding : 1

Kriteria Penilaian B :

- a) Badan dibungkukkan kedepan, kemudian tolakan kaki yang menempel pada dinding sehingga badan terdorong kedepan : 5
- b) Badan dibungkukkan kedepan, kemudian tolakan kaki yang menempel pada dinding sehingga badan terdorong kedepan : 4
- c) Badan dibungkukkan kedepan, dan sedikit tolakan kaki yang menempel pada dinding kolam sehingga badan terdorong sedikit : 3
- d) Badan hanya sedikit dibungkukkan kedepan, dan tidak ada tolakan kaki yang menempel pada dinding kolam sehingga badan terdorong kedepan : 2

e) Badan tidak dibungkukkan kedepan tidak ada tolakan : 1

#### Kriteria Penilaian C :

- a) Badan meluncur kedepan dengan tolakan kedua kaki rapat : 5
- b) Badan meluncur kedepan dengan tolakan kedua kaki baik tangan tidak rapat : 4
- c) Badan meluncur kedepan dengan tolakan kedua kaki tidak rapat dan tangan tidak rapat : 3
- d) Badan sedikit meluncur kedepan karena tolakan kedua kaki sedikit pada dinding : 2
- e) Badan tidak meluncur kedepan karena tidak ada tolakan dari kedua kaki : 1

#### 2. Gerakan kaki

##### Kriteria Penilaian A

- a) Digerakan dari tungkai, bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri naik turun, lutut, pergelangan kaki melentur, ujung kaki lurus : 5
- b) Digerakan dari tungkai, bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri naik turun, lutut, pergelangan kaki melentur, ujung kaki bengkok : 4
- c) Digerakan dari tungkai, bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri naik turun, lutut, pergelangan kaki kaku, ujung kaki bengkok : 3
- d) Digerakan dari tungkai, bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri naik turun, lutut kaku, pergelangan kaki kaku, ujung kaki bengkok : 2
- e) Digerakan dari tungkai, kaki digerakan bersamaan antara kaki kanan dan kaki kiri naik turun, lutut kaku, pergelangan kaki kaku, ujung kaki bengkok : 1

#### 3. Gerakan Tangan

##### Kriteria Penilaian B:

- a) Sikap awalan berdiri badan dibengkokkan dan tangan lurus disamping telinga, pergelangan tangan di dalam air saat memulai, salah satu sikut tangan cepat ditekuk, ada dorongan lanjutan, sikut diangkat tinggi keatas air, tangan digerakan keposisi semula dilakukan dengan mengayunkan : 5
- b) Sikap awalan berdiri badan dibengkokkan dan tangan lurus disamping telinga, pergelangan tangan di dalam air saat memulai, salah satu sikut 40 tangan cepat

ditekuk, ada dorongan lanjutan, sikut diangkat tinggi keatas air, tangan digerakan keposisi semula tangan : 4

- c) Sikap awalan berdiri badan dibengkokkan dan tangan lurus disamping telinga, pergelangan tangan di dalam air saat memulai, salah satu sikut tangan cepat ditekuk, ada dorongan lanjutan, sikut tidak diangkat tinggi keatas air, tidak ada gerakan keposisi semula tangan : 3
- d) Sikap awalan berdiri badan dibengkokkan dan tangan lurus disamping telinga, pergelangan tangan di dalam air saat memulai, salah satu sikut tangan cepat ditekuk, tidak ada dorongan lanjutan, sikut tidak diangkat tinggi keatas air, tidak ada gerakan keposisi semula tangan : 2
- e) Sikap awalan berdiri badan dibengkokkan dan tangan lurus disamping telinga, pergelangan tangan di dalam air saat memulai, sikut tangan bersamaan ditekuk, tidak ada dorongan lanjutan, sikut tidak diangkat tinggi keatas air, tidak ada gerakan keposisi semula tangan: 1

#### 4. Pernapasan

##### Kriteria Penilaian A

- a) Lengan kiri mengayuh, kepala menengok ke kanan, sambil mengambil napas, lengan kiri bergerak ke atas menuju ke arah depan, pada saat yang sama lengan kanan mengayuh, kepala menengok ke kiri, sambil mengambil napas : 5
- b) Lengan kiri mengayuh, kepala menengok ke kanan, sambil mengambil napas, lengan kiri bergerak ke atas menuju ke arah depan, pada saat yang sama lengan kanan mengayuh, kepala menengok ke kiri, tidak mengambil napas :4
- c) Lengan kiri mengayuh, kepala menengok ke kanan, sambil mengambil napas, lengan kiri bergerak ke atas menuju ke arah depan, pada saat yang sama lengan kanan mengayuh, kepala menengok ke kanan, tidak mengambil napas : 3
- d) Lengan kiri mengayuh, kepala menengok ke kanan, sambil mengambil napas, lengan kiri bergerak ke atas menuju ke arah depan, pada saat yang sama lengan kiri mengayuh kembali, kepala menengok ke kanan, tidak mengambil napas : 2
- e) Lengan kiri mengayuh, kepala menengok ke kanan, sambil mengambil napas, lengan kiri bergerak ke dalam menuju ke arah depan, pada saat yang sama

lengan kiri mengayuh kembali, kepala menengok ke kanan, tidak mengambil napas : 1

Berikut ini merupakan tabel kriteria ketuntasan hasil belajar renang gaya bebas :

Tabel 3 . Kategori/klasifikasi

Kriteria	Nilai
Sangat Baik	24 – 30
Baik	21 – 23
Cukup	18 – 20
Kurang	15 – 17
Kurang Sekali	12 -14
Jumlah	

(Sumber : Rahima dan ahmad atiq, 2013)

### 3.7.2 Teknik Pengumpulan Data

Adapun langkah – langkah dalam pengumpulan data penelitian yaitu:

- a. Melakukan pendataan identitas dan pemberian arahan tentang penelitian ini.
- b. Menyiapkan peralatan dan sarana untuk penelitian yaitu mempersiapkan 2 buah *stopwatch*, ban bekas dan pedal, peluit untuk starter.
- c. Melakukan pengambilan waktu *spring* renang 25 m gaya bebas test awal (*pretest*) dan test akhir (*posttest*) dengan menggunakan *stopwatch*.

Dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Melakukan aba-aba start.
2. Atlet melompat dari dinding kolam.
3. Atlet berenang sprint jarak 25 m gaya bebas.
4. Atlet sampai di finish dan pengambil waktu mencatat waktu atlet yang sudah sampai finish.
5. Melakukan rekapan hasil test awal ( *pretest*) kemudian hasilnya di rangking untuk dijadikan 2 kelompok dengan teknik *ordinal spairing*.

Dan untuk hasil test akhir (*posttest*), kedua data dari hasil *pretest* dan *posttest* akan di olah dan di analisis.

6. Pemberian *treatment* berupa memberikan program latihan setelah *pretest* dengan porsi latihan yang sama selama 12 kali pertemuan kepada 2 kelompok.

Pelaksanaan *treatment* yaitu:

Pelaksanaan *treatment* penelitian dilakukan sebanyak 12 x pertemuan. Menurut pendapat Sarwono (1999 :.43) bahwa: “Frekuensi jumlah waktu ulangan latihan yang baik adalah dilakukan 5-6 per sesi latihan atau 2-4 kali per minggu”

5 sesi X 2 kali perminggu = 10 kali pertemuan. (minimal)

5 sesi X 3 kali perminggu = 15 kali pertemuan. (sedang)

5 sesi X 4 kali perminggu = 20 kali pertemuan. (maksimal)

- a. Kelompok A latihan dengan menggunakan alat bantu ban bekas dan pedal mika.
- b. Kelompok B latihan tanpa menggunakan alat bantu.

### **3.8 Teknik Analisis Data**

Metode analisis data adalah bagian yang terpenting dalam penelitian. Hal ini untuk menguji hipotesis yang telah dikemukakan penulis diatas telah sesuai atau belum. Data yang sudah dikumpulkan diseleksi dengan Teknik Deskriptif Kuantitatif yang merupakan suatu metode untuk membuat gambaran atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2006). Data yang sudah dikumpulkan diseleksi, maka perlu dilakukan langkah teknik analisis.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu di lakukan uji pra syarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

## 1. Uji Prasyarat (Supardi, 2013:129)

Uji statistik pada penelitian ini termasuk dalam statistik parameterik adalah uji statistik yang memerlukan uji prasyarat, adapun uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian yaitu:

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya data yang dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 23. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah  $P > 0,05$  (5%) sebaran dinyatakan normal dan jika  $p < 0,05$  (5%) sebaran dikatakan tidak normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui homogenitas atau tidaknya data yang dimiliki. Uji ini dilakukan dengan bantuan SPSS 23, dengan rumus *One way Anova*. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogeny tidaknya suatu sebaran adalah jika  $P > 0,05$  (5%) sebaran dinyatakan homogen dan jika  $p < 0,05$  (5%) sebaran dikatakan tidak homogen.

### c. Uji Hipotesis

Untuk menjawab pertanyaan hipotesis yang pertama dan kedua, yaitu mengetahui adanya perbedaan antara pretest dengan posttest di masing-masing kelompok dapat digunakan rumus Paired Sampel T-Test dengan bantuan SPSS 23. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui adanya perubahan yang signifikan pada masing-masing kelompok.

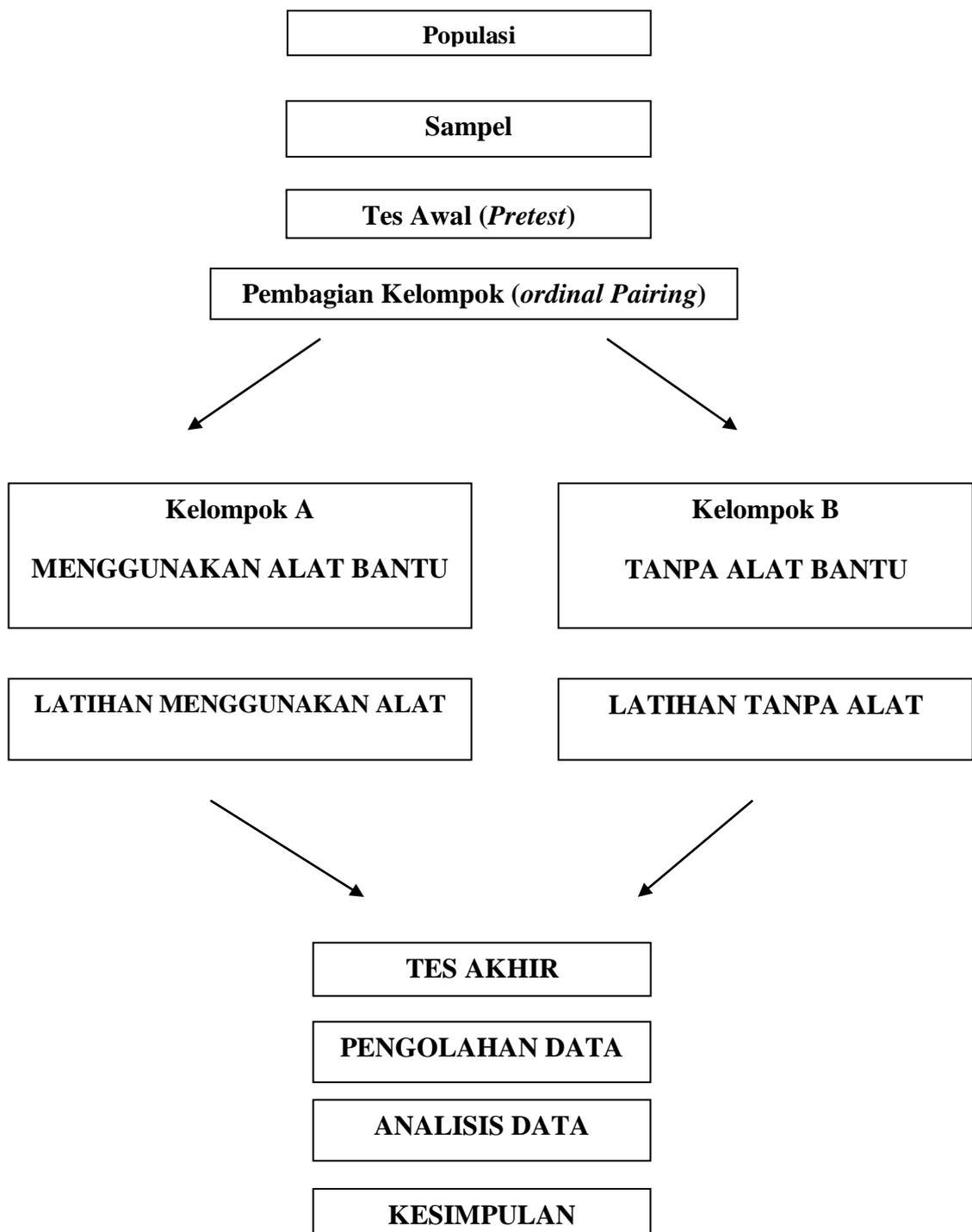
Untuk menjawab pertanyaan hipotesis, yaitu mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* kelompok A dan *pretest* kelompok B, *posttest* Kelompok A dan *posttest* kelompok B dapat digunakan rumus

Independent Sampel T-Test dengan bantuan SPSS 23. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan pada masing- masing kelompok.

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui signifikan tidaknya hipotesis adalah jika  $p < 0,05$  (5%) dan nilai  $t$  hitung  $> t$  table maka dinyatakan ada perubahan yang signifikan atau  $H_a$  diterima, sedangkan jika  $p > 0,05$  (5%) dan nilai  $t$  hitung  $< t$  table maka dinyatakan tidak ada perubahan yang signifikan atau  $H_a$  ditolak.

### 3.9 Prosedur Penelitian

Adapun tahapan dalam penelitian ini sebagai berikut:



## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 4.1 Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Subjek, Lokasi, dan Waktu Penelitian

Subjek penelitian ini adalah siswa SMPN 3 Beutong yang berjumlah 20 Anak. Lokasi Latihan berada dikolam renang Yonif 116 Gs di Kabupaten Aceh Barat. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 November – 18 Desember 2022. Pre test diambil pada tanggal 27 November 2022 dan posttest diambil pada tanggal 18 Desember 2022. Treatment dilakukan sebanyak 12 Kali dengan frekuensi 4 kali dalam 1 minggu.

#### 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Tes kecepatan yaitu melakukan sprint jarak 25 m gaya bebas diadakan untuk membandingkan kecepatan renang 25 m gaya bebas dengan metode latihan menggunakan alat bantu pelampung dan tanpa alat bantu pelampung. Nilai akhir tes diperoleh dari catatan waktu (*besttime*) dari masing-masing siswa.

Kelompok A diberikan latihan dengan menggunakan alat bantu pelampung sedangkan kelompok dilatih tanpa menggunakan alat bantu pelampung. Adapun hasil dari penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil *Pretest* dan *Posstest* Kelompok A (Menggunakan Alat Bantu)

NO SUBJEK	PRETEST	POSTTEST	SELISIH
1	23,87	21,96	1,91
2	21,33	20,21	1,12
3	23,98	19,45	4,53
4	19,09	18,69	0,40
5	19,23	18,70	0,53
6	21,23	19,54	1,69
7	20,65	18,27	2,38
8	21,45	18,23	3,12
9	21,29	20,43	0,86
10	20,38	19,89	0,49
<b>Rata-rata</b>	21,25	19,55	1,68

Tabel 5. Hasil Pretest dan Possttest Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu)

NO SUBJEK	PRETEST	POSTTEST	SELISIH
1	22,23	21,28	0,95
2	20,78	20,09	0,69
3	20,82	19,65	1,17
4	19,98	19,23	0,75
5	23,87	22,45	1,42
6	19,65	18,29	1,36
7	19,12	18,39	0,73
8	19,38	18,49	0,89
9	19,54	18,76	0,78
10	23,25	22,34	0,91
<b>Rata-rata</b>	20,862	19,897	0,97

a. *Pretest A* ( Menggunakan Alat Bantu)

Hasil Pretest diperoleh waktu tercepat =19,09, waktu terlambat =22,87, rata-rata (*mean*) = 20,45, dengan simpangan baku = 1,12, sedangkan untuk Posttest diperoleh waktu tercepat = 18,69, waktu terlambat 21,96, rata-rata (*mean*) = 19,55, dengan simpangan baku = 1,08. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik Pretest dan Possttest Kelompok A (Menggunakan Alat Bantu)

Statistika	<i>Pretest</i>	<i>Posstest</i>
N	10	10
Tercepat	19,09	18,69
Terlambat	23,98	21,96
Mean	21,25	19,55
SD	1,55	1,08

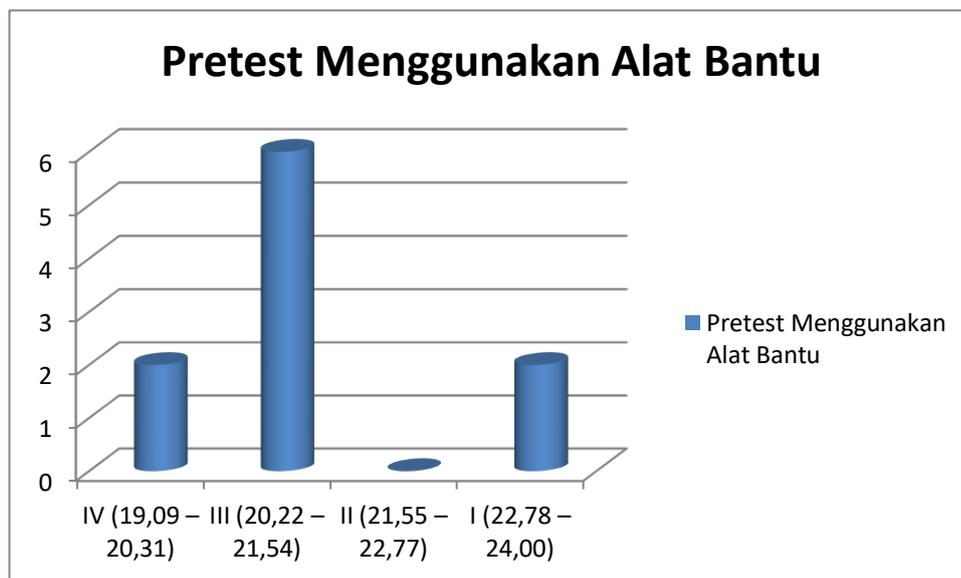
Hasil data diatas dideskripsikan pada tabel dan diagram distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi *Pretest* Menggunakan Alat Bantu

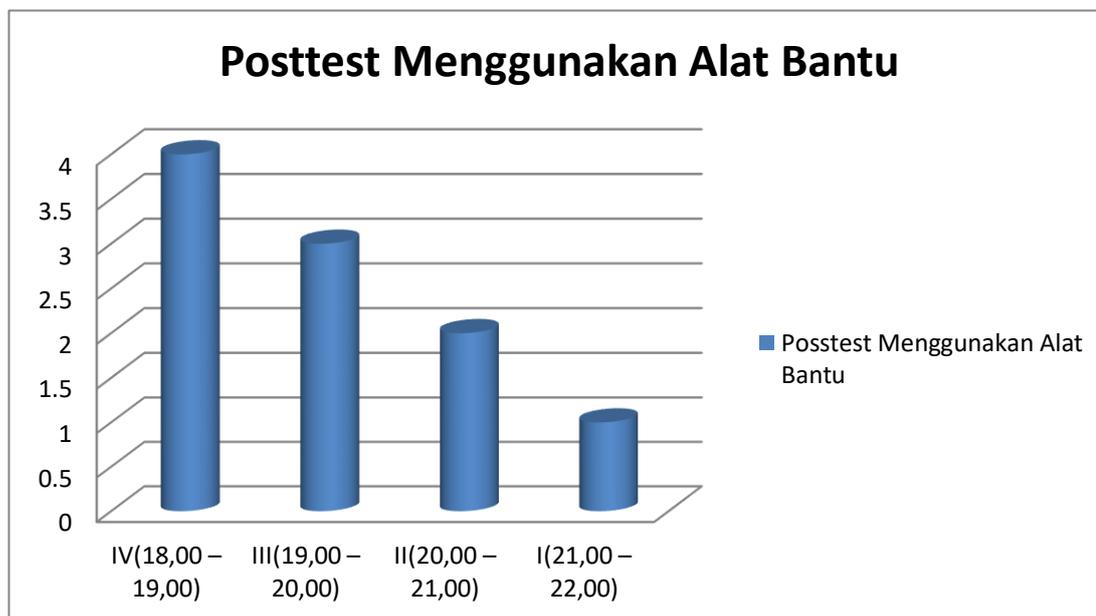
No	Interval	Tirus	Frekuensi
1.	19,09 – 20,31	II	2
2.	20,32 – 21-54	III	6
3.	21,55 – 22,77	VI	0
4.	22,77 – 24,00	II	2
Jumlah			10

Tabel 8. Distribusi Frekuensi *Posstest* Menggunakan Alat Bantu

No	Interval	Tirus	Frekuensi
1.	18,00 – 19,00	IV	4
2.	19,00 – 20,00	III	3
3.	20,00 – 21,00	II	2
4.	21,00 – 22,00	I	1
Jumlah			10



Gambar 3. *Pretest* Menggunakan Alat Bantu



**Gambar 4. Posttest Menggunakan Alat Bantu**

#### **B. Pretest dan Posttest Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu)**

Hasil Pretest diperoleh waktu tercepat = 19,12, waktu terlambat = 23,87, rata-rata (mean) = 20,86, dengan simpangan baku = 1,71, sedangkan untuk Posttest diperoleh waktu tercepat = 18,29, waktu terlambat = 22,45, rata-rata (mean) = 19,89, dengan simpangan baku = 1,51. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Tabel dibawah ini:

Tabel 9. Deskripsi Statistik Pretest dan Posttest Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu)

Statistika	Pretest	Posttest
N	10	10
Tercepat	19,12	18,29
Terlambat	23,87	22,45
Mean	20,86	19,89
SD	1,71	1,51

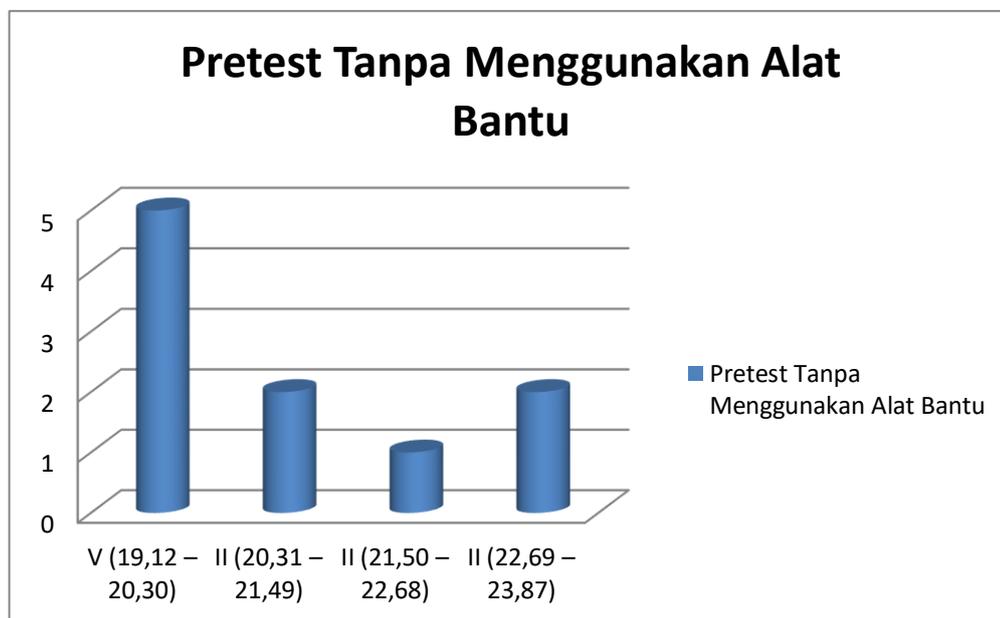
Hasil data diatas dapat dideskripsikan pada tabel dan diagram distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi *Pretest* Tanpa Menggunakan Alat Bantu

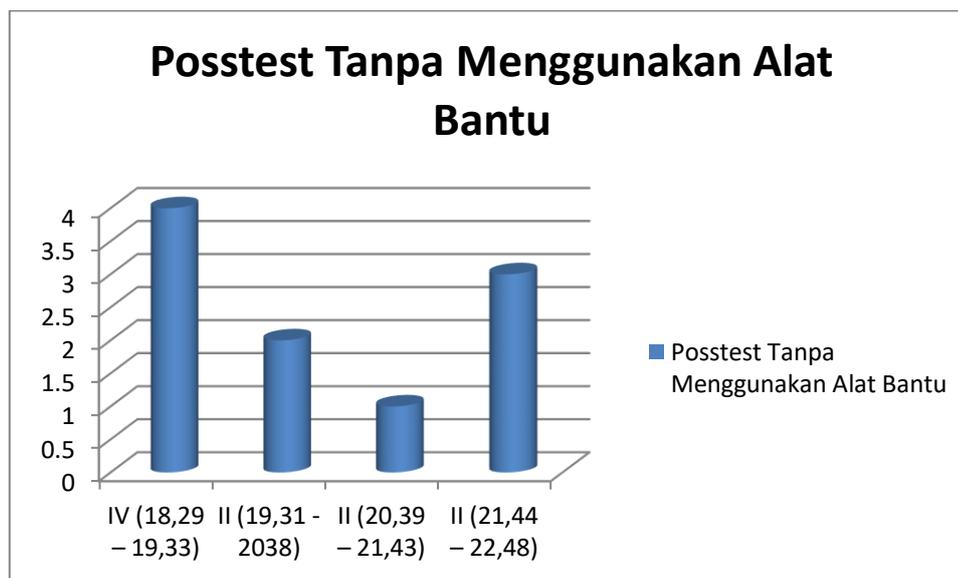
No	Interval	Tirus	Frekuensi
1.	19,12 – 20,30	V	5
2.	20,31 – 21,49	II	2
3.	21,50 – 22,68	II	1
4.	22,69 – 23,87	II	2
Jumlah			10

Tabel 11. Distribusi Frekuensi *Posstest* Tanpa Menggunakan Alat Bantu

No	Interval	Tirus	Frekuensi
1.	18,29 – 19,33	IV	4
2.	19,31 – 20,38	II	2
3.	20,39 – 21,43	I	1
4.	21,44 – 22,48	III	3
Jumlah			10



Gambar 5. *Pretest* Tanpa Menggunakan Alat Bantu



**Gambar 4. Posttest Tanpa Menggunakan Alat Bantu**

### 3. Hasil Analisis Data

#### a. Uji Prasyarat

##### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebaran data dari variabel-variabel dalam penelitian ini. Perhitungan uji normalitas pada penelitian ini menggunakan bantuan rumus Kolmogorov – SmirnovTest, dengan menggunakan SPSS. Hasil dari uji normalitas disajikan pada Tabel dibawah ini:

Tabel 12. Uji normalitas data *pretest* dan *posttest* kelompok A dan B

Kelompok	P	Sig	Keterangan
Pretest Kelompok A (Menggunakan Alat Bantu)	0,200	0,05	Normal
Posttest Kelompok A (Menggunakan Alat Bantu)	0,200	0,05	Normal
Pretest Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu)	0,200	0,05	Normal
Posttest Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu)	0,200	0,05	Normal

Dari Tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai  $p$  (sig)  $> 0,05$ , maka varieabel terdistribusi normal. Dikarenakan semua data terdistribusi normal, maka analisis data dapat dilakukan dengan statistika parametric. Hasil selengkapnya dapat dilihat di Lampiran.

## 2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas digunakan untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$  maka test dinyatakan homogen dan jika  $p < 0,05$  maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada Tabel berikut:

Tabel 13. Hasil uji homogenitas data penelitian

Kelompok	Df 1	Df2	Sig.	Keterangan
Pretest	1	18	0,923	Homogen
Posttest	1	18	0,193	Homogen

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai Pretest sig.  $P > 0,05$  sehingga bersifat homogen. Karena Semua data bersifat homogen maka analisis dapat dilanjutkan dengan uji statistic parametric. Hasil selengkapnya disajikan pada Lampiran.

## 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan Paired Sampel T-Test dan Independent sampel T-test dengan bantuan SPSS, adapun hasil uji hipotesi sebagai berikut:

### a) Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok A (Menggunakan Alat Bantu)

Hipotesis pertama yang berbunyi “ Terdapat pengaruh peningkatan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa SMPN 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya dengan latihan menggunakan alat bantu modifikasi”. Apabila hasil analisis

menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan menggunakan alat bantu memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 m. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $>$   $t$  tabel dan nilai sig. lebih kecil dari 0,05 (sig.  $<$ 0,05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Hasil uji *paired sample T-test* Kelompok A

Kelompok	Rata-rata	T test for Equality of Means			
		T hitung	T tabel	Sig.	Selisih
Pretest	21,25	4,02	1,83	0,03	1,71
Posttest	19,54				

Dari uji  $t$  dapat dilihat bahwa  $t$  hitung 4,02 dan  $t$  tabel 1,83 (df9) dengan dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,03 < 0,05$ , maka hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif ( $H_a$ ) yang berbunyi “ terdapat pengaruh peningkatan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa SMPN 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya dengan latihan menggunakan alat bantu modifikasi”, diterima. Artinya latihan menggunakan alat bantu modifikasi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter. Dari data pretest memiliki rerata 21,25 dan pada saat posttest rerata 19,54, besarnya peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter dapat dilihat dari selisih rata-rata yaitu 1,71.

b) Perbandingan Pretest dan Posttest Kelompok B (Tanpa Menggunakan Alat Bantu)

Perbandingan pretest dan posttest kelompok B dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan tanpa menggunakan alat bantu terhadap peningkatan belajar renang gaya bebas 25 meter di SMPN 3 Beutong. Apabila analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan tanpa menggunakan alat bantu memberikan pengaruh terhadap kecepatan renang gaya bebas 25 meter. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t$  hitung  $>$

t tabel dan nilai sig. lebih kecil dari 0,05 (sig. <0,05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Hasil uji *Paired sampel T-Test* Kelompok B

Kelompok	Rata-rata	T test for Equality of Means			
		T hitung	T tabel	Sig.	Selisih
Pretest	20,59	10,44	1,83	0.00	0,97
Posttest	19,62				

Dari uji t dapat dilihat bahwa t hitung 10,44 dan t tabel 1.83 (df9) dengan nilai signifikansi p sebesar 0.00. Oleh karena t hitung 10,44 > t tabel 1,83 dan nilai signifikansi 0,00 < 0,05, maka hasil menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian latihan yang dilakukan tanpa alat bantu modifikasi juga mampu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 m. Dari data *pretest* memiliki rerata 20,59 dan pada saat *posttest* rerata 19,62, besarnya peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 m dapat dilihat dari selisih rata-rata yaitu sebesar 0,97.

c) Perbandingan *Posttest* Kelompok A dengan Kelompok B

Uji Independent Sampel T-Test digunakan untuk menguji Ada tidaknya perbedaan latihan menggunakan alat bantu dengan tanpa menggunakan alat bantu terhadap peningkatan hasil belajar renang gaya bebas 25 meter pada SMPN 3 Beutong melalui *posttest* antara kelompok A dengan kelompok B. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel dibawah ini:

Tabel 15. Hasil uji *Independent sampel T-Test* Kelompok A dengan B

Kelompok	Rata-rata	T test for Equality of Means			
		T hitung	T tabel	Sig. (2-tailed)	Selisih
Alat	19,54	1,83	1,73	0,580	0,35
Tanpa Alat	19,89				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 1.83 dan t tabel (df18) sebesar 1.73, besarnya nilai signifikansi p 1.83. Karena t hitung  $1.83 > t$  tabel 1.73 dan sig.  $0,580 > 0,05$ , berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara posttest kelompok A dengan Kelompok B. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa kenaikan persentase tidak ada perbedaan yang signifikan pada posttest, dengan demikian bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan latihan menggunakan alat bantu dan tanpa menggunakan alat bantu terhadap peningkatan hasil belajar renang gaya bebas 25 meter pada SMPN 3 Beutong. Namun disini didapatkan latihan tanpa menggunakan alat bantu lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 meter.

d) Penilaian keterampilan Melakukan Renang Gaya Bebas

Kondisi kemampuan melakukan gerakan renang gaya bebas siswa SMPN 3 Beutong yang diberikan latihan menggunakan alat bantu modifikasi berupa ban bekas dan pedal mika disajikan dalam tabel berikut ini:

1. Kelompok A (Latihan Menggunakan Alat Bantu)

Tabel 17 . Deskripsi Data Keterampilan Melakukan Gerakan Renang Gaya Bebas Setelah latihan Penggunaan Modifikasi Alat Bantu

Kriterian	Nilai	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Baik	24 – 30	TUNTAS	4	40%
Baik	21 – 23	TUNTAS	3	30%
Cukup	18 – 20	TUNTAS	3	30%
Kurang	15 – 17	TIDAK TUNTAS	-	
Kurang Sekali	12 -14	TIDAK TUNTAS	-	
Jumlah			10	100%

Berdasarkan hasil deskripsi data diatas, keterampilan melakukan gerakan renang gaya bebas siswa SMPN 3 Beutong menunjukkan persentase yang sangat bagus, dimana siswa mendapatkan kriterian ketuntasan dengan predikat baik sekali yaitu 4 orang atau 40% dari 10 orang siswa, kemudian yang berpredikat baik yaitu 3 orang sedangkan yang berpredikat cukup juga sebanyak 3 orang.

## 2. Kelompok B (Latihan Tanpa Menggunakan Alat Bantu)

Tabel 18 . Dekripsi Data Keterampilan Siswa Melakukan Gerakan Renang Gaya Bebas Setelah Latihan tanpa Penggunaan Modifikasi Alat Bantu

Kriterian	Nilai	Keterangan	Jumlah Siswa	Persentase
Sangat Baik	24 – 30	TUNTAS	4	40%
Baik	21 – 23	TUNTAS	2	20%
Cukup	18 – 20	TUNTAS	4	40%
Kurang	15 – 17	TIDAK TUNTAS	-	-
Kurang Sekali	12 -14	TIDAK TUNTAS	-	-
Jumlah			10	100%

Berdasarkan hasil diskripsi data diatas, keterampilan melakukan gerakan renang gaya bebas siswa SMPN 3 Beutong kelompok latihan tanpa menggunakan alat bantu juga menunjukkan tren positif, dimana tingkat ketuntasan belajar mencapai 100% dengan rincian 4 dengan predikat baik sekali dengan persentase ketuntasan yaitu 40%, kemudian 2 orang berpredikat baik dengan persentase ketuntas 20% dan 4 berpredikat cukup dengan presentase ketuntasan 40%.

### 4.2 Pembahasan

Berdasarkan hasil uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapa hal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan hasil belajar renang gaya bebas kelompok A dengan metode latihan menggunakan alat bantu dan kelompok B tanpa menggunakan alat bantu yang dilaksanakan selama 12 kali pertemuan. Hasil penelitian dibahas secara rinci sebagai berikut:

#### 1. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 25 meter.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter sebelum dan sesudah latihan menggunakan alat bantu. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung 4,02 dan t tabel 1,83 (df9) dengan nilai signifikansi p sebesar  $0,03 < 0,05$ , dengan selisih peningkatan sebesar 1,71. Adanya peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter dikarenakan metode latihan menggunakan alat bantu dilakukan secara berulang-ulang dengan

program latihan yang sama tetapi jumlah porsi latihan berbeda disetiap latihan. Selain itu diberikan program latihan yang semakin berat dari hari ke hari.

## 2. Pengaruh Latihan Tanpa Menggunakan Alat Bantu terhadap peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 Meter.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter sebelum dan sesudah latihan tanpa menggunakan alat bantu. Hal ini ditunjukkan  $t$  hitung  $10,44 > t$  tabel  $1,83$  dan nilai signifikansi  $0,00 < 0,05$ , dengan selisih  $0,97$ . Adanya peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 meter bagi siswa dikarenakan penerapan metode latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan metode latihan yang sama dengan metode melatih menggunakan alat bantu dan dengan porsi latihan yang terus ditingkatkan dari hari ke hari semakin berat membuat siswa menunjukkan performa yang sangat baik, hal ini terlihat dari terjadinya peningkatan kecepatan pada saat dilakukan posttest.

## 3. Perbandingan Metode Latihan Menggunakan Alat Bantu dan Tanpa Menggunakan Alat Bantu

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok yang menggunakan metode latihan dengan menggunakan alat bantu dan tanpa menggunakan alat bantu secara statistik tidak menunjukkan perbedaan yang nyata hal ini terlihat dari selisih rata-rata cuma  $0,35$  dengan nilai signifikansi  $0,580 > 0,05$  yang artinya tidak berbeda nyata. Tidak adanya pengaruh yang nyata metode latihan menggunakan alat bantu dan tanpa menggunakan alat bantu dikarenakan penerapan intensitas latihan atau porsi latihan yang sama dengan durasi waktu yang sama membuat peningkatan kemampuan siswa juga meningkatkan sama seiring berlangsungnya program kegiatan latihan. Selain itu faktor kemampuan alamiah siswa seperti keahlian berenang sebelum penerapan metode latihan juga diduga mempengaruhi nilai rata-rata peningkatan kemampuan renang. Dugaan ini terlihat dari perbedaan kecepatan pretest dan posttest yang tidak jauh berbeda menunjukkan angka yang sangat baik bagi siswa perenang pemula ditingkat SMP.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Terdapat Peningkatan hasil belajar renang gaya bebas 25 meter dengan menggunakan metode latihan menggunakan alat bantu pada siswa SMPN 3 Beutong, Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung 4,02 dan  $t$  tabel 1.83 (df9) dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar  $0,03 < 0,05$ , dengan selisih peningkatan sebesar 1,71.
  
2. Terdapat Peningkatan hasil belajar renang gaya bebas 25 meter dengan metode latihan tanpa menggunakan alat bantu pada siswa SMPN 3 Beutong, Hal ini terlihat dari uji  $t$  bahwa  $t$  hitung 10,44 dan  $t$  tabel 1.83 (df9) dengan nilai signifikansi  $p$  sebesar 0.00. Dengan demikian latihan yang dilakukan tanpa alat bantu modifikasi juga mampu meningkatkan kecepatan renang gaya bebas 25 m. Dari data *pretest* memiliki rerata 20,59 dan pada saat *posttest* rerata 19,62, besarnya peningkatan kecepatan renang gaya bebas 25 m dapat dilihat dari selisih rata-rata yaitu sebesar 0,97.
  
3. Berdasarkan pengujian hipotesis maka disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

#### **5.4 Saran**

Dalam Skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan ide atau gagasan baru tentang metode latihan menggunakan alat bantu maupun tanpa alat bantu.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.H Hujair Sanaky, 2009. *Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Safiria Insania Press.
- Agus Kristiyanto, 2010. *Penelitian Tindakan Kelas (PTK) Dalam Pendidikan Jasmani dan Kepelantihan Olahraga*. Cetakan 1. Semarang. UNS press.
- Agus Suryobroto, 2004. *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY.
- BNSP, 2006. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Jakarta: Dirjen.
- Budiningsih, Asri. 2005. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2002. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta dan Depdikbud.
- David G Thomas. 2006. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Dr. M. Sobry Sutikno, 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Prospect. Bandung.
- Endry Kurniawan dan Aghus Sifaq. 2018. Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Hand Paddle Terhadap Kecepatan Berenang 50 Meter Gaya Bebas Atlet Putra Sidoarjo Aquatic Club. *Jurnal Prestasi Olahraga*. Vol: 1: 4.
- Hamalik, Oemar. 1995. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Koharudin, Dimas Maulana. 2012. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran pada Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 1 Kartasura Tahun Ajaran 2011/2012*. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. Surakarta.
- Lutan ,Rusli .2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani Pendekatan Pendidikan*. Jakarta. Depdiknas.
- MartaDinarta dan Tina Wijaya. 2006. *Renang*. Tangerang: Cerdas Jaya
- Moleong Lexy, 2002. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Remaja.
- Mulyasa, E. 2010. *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

- Puristy , P.C., Andi T.B.D. Alsaudi, dan Suyatno. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Penggunaan Alat Bantu Hand Paddle.PJOR. Jurnal Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II. Indonesia.
- Roji. 2006. Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta:Erlangga.
- Samsudin. (2011). *Modul Kurikulum Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta: Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
- Sugihartono , dkk. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta:UNY Press.
- Sugiyanto F., dan A Supriyanto, 2004. *Mekanika Start, Renang, dan Pembalikan*. UNY. Yogyakarta.
- Sugiyanto, 2010. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R D*. Bandung. Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R D*. Bandung. Alfabeta.
- Utami, D.,S. Efektivitas Metode Melatih Menggunakan Alat Bantu Pelampung dan Tanpa Alat Bantu Pelampung Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas 50 Meter. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Galuh Hendityo Wicaksono, Yudhi Purnama, dan Prayogi Eka Winasto. 2021. *Pengembangan Alat Bantu Berenang Flying Swimming Untuk Pembelajaran Renang Pemula*. SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga. Vol : 2 (1) (2021).
- Hafid Maulana dan Setiyo Hartoto. 2022. *Penggunaan Alat Bantu Swim Board Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas*. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Vol : 10 (1) hlm. 155-160.
- Kristiandaru, Advendi. 2010. *Manajemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Surabaya. Unesa University Press.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1. Rencana Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian

Tabel 1. Rencana Jadwal Kegiatan Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan Penelitian	Bulan			
	September	Oktober	November	Desember
<b>1. Persiapan Penelitian</b>				
a. Koordinasi peneliti dengan kepala sekolah dan guru penjaskesrek				
b. Diskusi dengan guru untuk mengidentifikasi masalah pembelajaran dan merancang tindakan				
c. Menyusul proposal penelitian				
d. Menyiapkan lembar observasi				
<b>2. Pelaksanaan Penelitian</b>				
<b>3. Analisis Data dan Pelaporan</b>				
a. Analisis data (Hasil tindakan)				
b. Menyusun Laporan/skripsi				
c. Ujian dan Revisi				
d. Penggandaan dan Pengumpulan laporan				

## Lampiran 2. Surat Izin Melaksanakan Penelitian Skripsi



UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN  
 ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Tanggul Krueng Lamnyong No. 34  
 Rukoh, Banda Aceh 23112 Indonesia  
 bbg.ac.id info@bbg.ac.id  
 +62823-2121-1883

Nomor : 3397/131013/F1/PN/Xi/2022  
 Lampiran : -  
 Hal : *Izin Melaksanakan Penelitian Skripsi*

Kepada Yth,  
 Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kab. Nagan Raya  
 Di \_\_\_\_\_  
 Tempat

Dengan hormat,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) mengharapkan bantuan Bapak/Ibu agar sudi kiranya memberi izin kepada yang namanya tersebut di bawah ini :

Nama : **Ulfa Maulidin**  
 NIM : **1811040103**  
 Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani

Untuk mengumpulkan data-data di *SMP Negeri 3 Beutong* dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

***“Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas dengan Menggunakan Alat Bantu Modifikasi Pada Siswa SMPN 3 Beutong Kab. Nagan Raya”.***

Atas pemberian izin dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terimakasih.

Banda Aceh, 14 November 2022  
 Dekan FKIP,

**Dr. Mardhatillah, M.Pd**  
 NIDN: 1312049101

Tembusan:

1. Yang bersangkutan

## Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Kabupaten Nagan Raya



**DINAS PENDIDIKAN**  
 Jln. Poros Utama Komplek Perkantoran Telp/Fax. (0655) 7556378  
 SUKA MAKMUE Kode Pos 23671

**REKOMENDASI IZIN PENELITIAN SKRIPSI**

Nomor :421/ /2022

Berdasarkan Surat dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bina Bangsa Getsempena, Nomor 3397/131013/F1/PN/Xi/2022, Perihal *Mohon Bantuan dan Keizinan Mengumpulkan Data Skripsi*.

Dengan ini kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Nagan Raya memberikan izin kepada :

Nama : Ulfa Maulidin  
 NIM : 1811040103  
 Program Studi : S1 Pendidikan Jasmani

Untuk melakukan penelitian dan pengumpulan Data pada SMP 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul :

*“Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas dengan Menggunakan Alat Bantu Modifikasi pada Siswa SMPN 3 Beutong Kabupaten Nagan Raya”.*

Demikian surat ini kami perbuat untuk dapat digunakan seperlunya

Suka Makmue, 23 November 2022

An. Kepala Dinas Pendidikan  
 Kabupaten Nagan Raya  
 Kabid Pembinaan Pendidikan Dasar

**ZAINL, S.Pd**  
 Nip.19830406 201003 1 002

## Lampiran 4. Surat keterangan telah menyelesaikan penelitian di SMPN 3 Beutong



**SURAT KETERANGAN TELAH MELAKUKAN PENELITIAN**

Nomor : 421.3 / ~~068~~ SMP/2022

Berdasarkan surat dari dinas Dinas Pendidikan Kabupaten Nagan Raya, Nomor : 421/162/2022 tanggal, 23 November 2022, Rekomendasi izin penelitian skripsi, dengan ini kepala SMP Negeri 3 Beutong, menerangkan bahwa :

Nama : Ulfa Maulidin  
 NIM : 1811040103  
 Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani, Universitas Bina Bangsa Getsempena

Bahwa yang namanya tersebut di atas telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 3 Beutong, pada tanggal 24 November s.d 28 Desember 2022.

Demikian surat ini kami buat dengan sebenarnya agar dapat di pergunakan sebagai mana mestinya.



Kulam Jeureh, 29 Desember 2022

Kepala SMP Negeri 3 Beutong

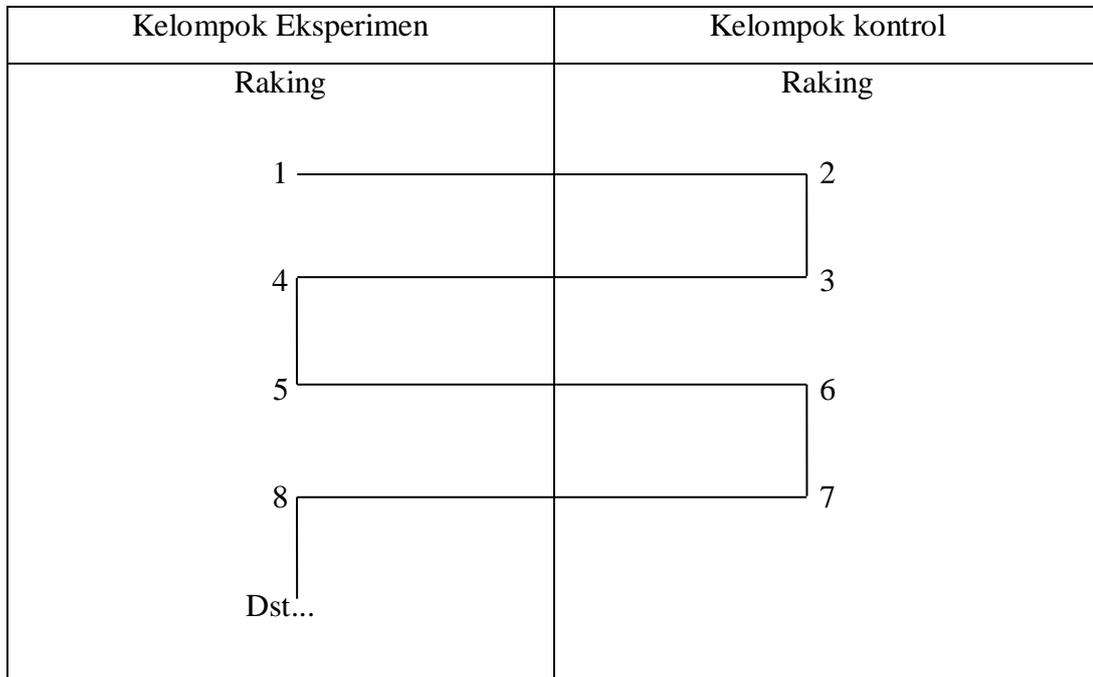
**SAIFUL ARDHI, S. Pd**

NIP.19830509 200904 1 001

Lampiran 5. Hasil pretest, *ordinal pairing* dan pemeringkatanHasil *Pretest* dalam bentuk dan *ordinal spairing* untuk pembagian kelompok

No	Nama Siswa	Hasil Pretest	Peringkat	Kelompok
1	Rahmat Maulidan	23,54	1	A
2	M. Reihul Miski	23,66	2	B
3	Aan Fajri	23,85	3	B
4	Alfizan Yunulian Syah	23,87	4	A
5	Sufianda	24,33	5	A
6	Riko Firmansyah	24,38	6	B
7	Ariel Firmansyah	24,45	7	B
8	Kamaruzzaman	24,55	8	A
9	Andika Saputra	24,76	9	A
10	Muhammad Nasir	24,77	10	B
11	Riski Fazillah	25,21	11	B
12	Mursalin	25,32	12	A
13	Febri Ahmadenis	25,44	13	A
14	Aidil Azhari	25,57	14	B
15	Darmansyah	25,64	15	B
16	Yunus Amri	26,11	16	A
17	Syawali	26,33	17	A
18	Anwar Hasan	26,35	18	B
19	Teuku Maulana	26,76	19	B
20	Farhansyah	26,87	20	A

Pembagian Kelompok dengan teknik *ordinal pairing*:



Lampiran 7. Data Hasil *Pretest* dan *Posstest* untuk data Penelitian

## DATA KELOMPOK A (LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU)

<b>NO SUBJEK</b>	<b>PRETEST</b>	<b>POSTTEST</b>	<b>SELISIH</b>
Syawali	23,87	21,96	1,91
Febri Ahmadenis	21,33	20,21	1,12
Farhansyah	23,98	19,45	4,53
Rahmat Maulidan	19,09	18,69	0,40
Alfizan Yunulian Syah	19,23	18,70	0,53
Andika Saputra	21,23	19,54	1,69
Kamaruzzaman	20,65	18,27	2,38
Yunus Amri	21,45	18,33	3,12
Mursalin	21,29	20,43	0,86
Sufianda	20,38	19,89	0,49
<b>Rata-rata</b>	21,25	19,55	1,68

## DATA KELOMPOK B (LATIHAN TANPA MENGGUNAKAN ALAT BANTU)

<b>NO SUBJEK</b>	<b>PRETEST</b>	<b>POSTTEST</b>	<b>SELISIH</b>
Darmansyah	22,23	21,28	0,95
Riski Fazillah	20,78	20,09	0,69
Aidil Azhari	20,82	19,65	1,17
Muhammad Nasir	19,98	19,23	0,75
Teuku Maulana	23,87	22,45	1,42
Ariel Firmansyah	19,65	18,29	1,36
M. Reihul Miski	19,12	18,39	0,73
Aan Fajri	19,38	18,49	0,89
Riko Firmansyah	19,54	18,76	0,78
Anwar Hasan	23,25	22,34	0,91
<b>Rata-rata</b>	20,862	19,897	0,97

## Lampiran 8. Hasil uji Homogenitas dan Uji Normalitas

**Test of Homogeneity of Variance Kelompok A**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Posttest Renang	Based on Mean	1.833	1	18	.193
	Based on Median	1.096	1	18	.309
	Based on Median and with adjusted df	1.096	1	16.009	.311
	Based on trimmed mean	1.698	1	18	.209

**Test of Homogeneity of Variance Kelompok B**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Pretest Renang	Based on Mean	.010	1	17	.923
	Based on Median	.002	1	17	.968
	Based on Median and with adjusted df	.002	1	16.897	.968
	Based on trimmed mean	.005	1	17	.946

## Uji Normalitas

**Tests of Normality Kelompok A**

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pretest	Pretestt	.251	10	.073	.891	10	.176
	Posttes	.171	10	.200 <sup>*</sup>	.919	10	.348

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

**Tests of Normality Kelompok B**

		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pretest	Pretestt	.207	10	.200 <sup>*</sup>	.875	10	.113
	Posttes	.176	10	.200 <sup>*</sup>	.873	10	.132

a. Lilliefors Significance Correction

\*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 9. Uji *Paired Sampel T-test***Paired Samples Test Kelompok A**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	1.70300	1.33736	.42291	.74631	2.65969	4.027	9	.003

**Paired Samples Test Kelompok B**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pretest - Posttest	.97111	.27881	.09294	.75680	1.18542	10.449	8	.000

Lampiran 10. Uji *Independent Sampel T-test*

Independent Samples Test Kelompok A dan B

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest A dan B	Equal variances assumed	1.833	.193	-.563	18	.580	-.35000	.62183	-1.65641	.95641
	Equal variances not assumed			-.563	16.273	.581	-.35000	.62183	-1.66642	.96642

Group Statistics

Kelas		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest A dan B	Posttest A	10	19.5470	1.14176	.36106
	Posttest B	10	19.8970	1.60097	.50627

## Lampiran 11 . Jadwal Latihan

05/12/2022	Porsi latihan (m)	06/12/2022	Porsi latihan (m)	08/12/2022	Porsi latihan (m)
Warm up:		Warm up:		Warm up:	
200 m gaya bebas	200	200 m gaya bebas	200	200 m gaya bebas	200
Sprint:		Latihan		Latihan	
1. Pretest Gaya bebas 25 m x 1(Untuk Pembagian Kelompok dengan Metode Ordinal pairing) 2. Pretest Untuk Data Penelitian Gaya bebas 25 x 1	50	1. Kaki gaya bebas 100 m x 3, istirahat 3 menit	300	1. Kaki gaya bebas 100 m x 4, istirahat 3 menit	400
Latihan		2. Tangan gaya bebas 100 m x 2 (paddle + ban Bekas)	200	2. Tangan gaya bebas 100 m x 2 (paddle + ban Bekas)	200
1. Kaki gaya bebas 100 m x 2, istirahat 1 menit	200				
2. Tangan gaya bebas 100 m x 2 (paddle + ban Bekas)	200	Sprint:		Sprint:	
		1. 100 m x 2 kali	200	1. 100 m x 2 kali	200
Sprint:		2. 50 m x 4 kali	200	2. 50 m x 4 kali	200
1. 100 m x 2 kali	200				
2. 50 m x 2 kali	100				
Jumlah Porsi latihan	950		1100		1200

09/12/2022	Porsi latihan (m)	11/12/2022	Porsi latihan (m)	12/12/2022	Porsi latihan (m)
Warm up:		Warm up:		Warm up:	
200 m gaya bebas	200	200 m gaya bebas	200	200 m gaya bebas	200
Latihan		Latihan		Latihan	
1. Kaki gaya bebas 100 m x 6, istirahat 3 menit	600	1. Kaki gaya bebas 100 m x 6, istirahat 3 menit	600	1. Kaki gaya bebas 100 m x 6, istirahat 3 menit	600
2. Tangan gaya bebas 100 m x 2 (paddle + ban Bekas)	200	2. Tangan gaya bebas 100 m x 2 (paddle + ban Bekas)	200	2. Tangan gaya bebas 100 m x 2 (paddle + ban Bekas)	200
Sprint:		Sprint:		Sprint:	
1. 100 m x 2 kali	200	1. 100 m x 2 kali	200	1. 100 m x 2 kali	200
2. 50 m x 6 kali	300	2. 50 m x 6 kali	300	2. 50 m x 6 kali	300
<b>Jumlah Porsi Latihan</b>	<b>1500</b>		<b>1500</b>		<b>1500</b>

14/12/2022	Porsi latihan (m)	15/12/2022	Porsi latihan (m)	17/12/2022	Porsi latihan (m)
Warm up:		Warm up:		Warm up:	
200 m gaya bebas	200	200 m gaya bebas	200	200 m gaya bebas	200
Latihan		Latihan		Latihan	
1. Kaki gaya bebas 100 m x 8, istirahat 3 menit	800	1. Kaki gaya bebas 100 m x 8, istirahat 3 menit	800	1. Kaki gaya bebas 100 m x 8, istirahat 3 menit	800
2. Tangan gaya bebas 100 m x 2 (paddle + ban Bekas)	200	2. Tangan gaya bebas 100 m x 2 (paddle + ban Bekas)	200	2. Tangan gaya bebas 100 m x 2 (paddle + ban Bekas)	200
Sprint:		Sprint:		Sprint:	
1. 100 m x 2 kali	200	1. 100 m x 2 kali	200	1. 100 m x 2 kali	200
2. 50 m x 6 kali	300	2. 50 m x 6 kali	300	2. 50 m x 6 kali	300

Jumlah Porsi Latihan	1700	1700	1700
----------------------	------	------	------

20/12/2022	Porsi latihan (m)	21/12/2022	Porsi latihan (m)	23/12/2022	Porsi latihan (m)
Warm up:		Warm up:		Warm up:	
200 m gaya bebas	200	200 m gaya bebas	200	300 m gaya bebas	300
Latihan		Latihan		Sprint:	
1. Kaki gaya bebas 100 m x 10, istirahat 3 menit	1000	1. Kaki gaya bebas 100 m x 10, istirahat 3 menit	1000	Posttest Gaya bebas 25 m x 2	50
2. Tangan gaya bebas 100 m x 2 (paddle + ban Bekas)	200	2. Tangan gaya bebas 100 m x 2 (paddle + ban Bekas)	200		
Sprint:		Sprint:			
1. 100 m x 2 kali	200	1. 100 m x 2 kali	200		
2. 50 m x 6 kali	300	2. 50 m x 6 kali	300		
	1900		1900		350

### DAFTAR NILAI UJI KETERAMPILAN BERENANG

#### Kelompok A

No Subjek	Aspek Penilaian renang gaya bebas	Bobot penilaian					Nilai
		1	2	3	4	5	
1	Awalan	A			V		20
		B			V		
		C			V		
	Gerakan Kaki	A	V				
	Gerakan Lengan	A			V		
Pernapasan	A			V			
2	Awalan	A		V			19
		B			V		
		C			V		
	Gerakan Kaki	A			V		
Gerakan Lengan	A	V					
Pernapasan	A		V				
3	Awalan	A			V		22
		B			V		
		C			V		
	Gerakan Kaki	A			V		
Gerakan Lengan	A			V			
Pernapasan	A			V			
4	Awalan	A				V	26
		B				V	
		C			V		
	Gerakan Kaki	A			V		
Gerakan Lengan	A			V			
Pernapasan	A			V			
5	Awalan	A				V	24
		B			V		
		C			V		
	Gerakan Kaki	A			V		
	Gerakan Lengan	A			V		
Pernapasan	A			V			
6	Awalan	A				V	23
		B			V		
		C			V		
	Gerakan Kaki	A		V			
Gerakan Lengan	A			V			
Pernapasan	A			V			
7	Awalan	A				V	27
		B				V	
		C			V		
	Gerakan Kaki	A				V	
	Gerakan Lengan	A				V	
Pernapasan	A			V			
8	Awalan	A				V	28
		B			V		
		C				V	
	Gerakan Kaki	A				V	
Gerakan Lengan	A				V		
Pernapasan	A			V			
9	Awalan	A		V			20
		B			V		
		C			V		
	Gerakan Kaki	A		V			
	Gerakan Lengan	A			V		
Pernapasan	A		V				

10	Awalan	A			V		21
		B				V	
		C			V		
	Gerakan Kaki	A				V	
	Gerakan Lengan	A			V		
	Pernapasan	A			V		

**KELOMPOK B**

No Subjek	Aspek Penilaian renang gaya bebas	Bobot penilaian					Nilai
		1	2	3	4	5	
1	Awalan	A		V			18
		B		V			
		C		V			
	Gerakan Kaki	A	V				
	Gerakan Lengan	A			V		
	Pernapasan	A		V			
2	Awalan	A		V			19
		B			V		
		C		V			
	Gerakan Kaki	A		V			
	Gerakan Lengan	A			V		
	Pernapasan	A	V				
3	Awalan	A			V		22
		B			V		
		C		V			
	Gerakan Kaki	A			V		
	Gerakan Lengan	A			V		
	Pernapasan	A		V			
4	Awalan	A			V		23
		B			V		
		C		V			
	Gerakan Kaki	A			V		
	Gerakan Lengan	A			V		
	Pernapasan	A			V		
5	Awalan	A		V			18
		B		V			
		C		V			
	Gerakan Kaki	A			V		
	Gerakan Lengan	A		V			
	Pernapasan	A	V				
6	Awalan	A				V	27
		B				V	
		C			V		
	Gerakan Kaki	A			V		
	Gerakan Lengan	A				V	
	Pernapasan	A			V		
7	Awalan	A				V	26
		B				V	
		C			V		
	Gerakan Kaki	A			V		
	Gerakan Lengan	A				V	
	Pernapasan	A		V			
8	Awalan	A				V	25
		B			V		
		C				V	
	Gerakan Kaki	A			V		
	Gerakan Lengan	A			V		
	Pernapasan	A		V			
9	Awalan	A				V	26
		B				V	
		C			V		
	Gerakan Kaki	A			V		



## Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



Gamba1. Kegiatan Pemanasan



Gambar 2. Peneliti memimpin pemanasan



Gambar 3. Kelompok Siswa latihan tanpa menggunakan alat bantu



Gambar 4. Kelompok Siswa latihan menggunakan alat bantu



Gambar 5. Kelompok Siswa latihan tanpa menggunakan alat bantu



Gambar 6. Kelompok Siswa latihan menggunakan alat bantu



Gambar 7. Pretest Siswa sebelum *treatment* dilakukan



Gambar 8. Posttest siswa setelah melakukan *treatment*



Gambar 9. Peneliti mencontohkan stat renang gaya bebas



Gambar 10. Peneliti mencontoh stat renang gaya bebas



Gambar 11. Latihan menggunakan alat bantu *paddle*



Gambar 12. Latihan menggunakan alat bantu ban bekas



Gambar 13. *Posttest* kelompok A



Gambar 14. *Posttest* Kelompok B

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

**Ulfa Maulidin** Dilahirkan Di Kabupaten Nagan Raya, Tepatnya di Kecamatan Seunagan Timur, Desa Peuleukung, Pada Tanggal 18 Juni 2000. Dilahirkan dari Ibunda Nuraliyah dan Ayahanda Zubir M. Ali. Pendidikan Penulis Di Awali Di TK Permata Bunda Peuleukung Pada tahun 2005, Pada tahun 2006 Penulis Melanjutkan Pendidikan Sekolah Dasar Negeri Paya Peuleukung Hingga Selesai. Pada tahun 2012 Penulis Melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama Di SMP Negeri 2 Seunagan, Dan Pada Tahun 2015 Penulis Melanjutkan Pendidikan Di Sekolah Menengah Atas Di SMA Negeri 3 Seunagan Dan Selesai Tahun 2018.

Pada Tahun 2018, Penulis Melanjutkan Pendidikan S1 Ke Salah Satu Perguruan Tinggi Yaitu Universitas Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh, Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan (FKIP), Dengan Mengambil Jurusan Pendidikan Jasmani, Dan Pada Tahun 2023 Penulis Akhirnya Menyelesaikan Program S1.