

**PENINGKATAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS
BERBASIS PERMAINAN PADA SISWA KELAS VIII
SMPN 18 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh:

**IKHWAN ADITYO
41182191180062**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI**

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas 8 SMPN 18 Kota Bekasi ini telah disetujui untuk disidangkan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Dosen Pembimbing



Dr. Bujang, Drs, M.Si.

Mengetahui,
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

Disahkan Oleh
Ketua Prodi Penjaskesrek



Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd., AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas VIII SMPN 18 Kota Bekasi ini telah diterima dan disyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi,

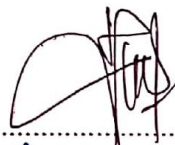
Pada :

Hari : Kamis

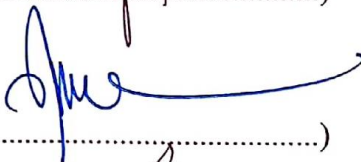
Tanggal : 26 Januari 2023

Panitia Ujian terdiri dari :

1. Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

()

2. Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd.

()

3. Penguji :

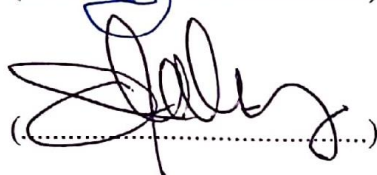
3.1. Dr. Dindin Abidin, M.Si.

()

3.2. Elly Diana Mamesah, MPd.

()

3.3. Tatang Iskandar, M.Pd.

()

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ikhwan Adityo

NPM : 41182191180062

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas VIII SMPN 18 Kota Bekasi”, ini beserta isinya benar-benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau mengutip dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap hasil karya saya ini.

Bekasi, Oktober 2022
Yang Membuat Pernyataan

Ikhwan Adityo

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"Nikmat mana lagi yang kau dustakan"

Skripsi ini Ku persembahkan untuk:

*Kedua orang tua, keluarga dan pembimbing yang telah mendidik serta
selalu memberikan dukungan dan mendoakan saya.*

ABSTRAK

IKHWAN ADITYO, 41182191180062: Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas VIII SMPN 18 Kota Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan hasil belajar renang gaya bebas berbasis permainan pada siswa kelas VIII SMPN 18 Kota Bekasi.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian tindakan kelas atau *classroom action research*. Penelitian ini dilakukan di SMPN 18 Bekasi, adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah siswa kelas VIII sebanyak 1 kelas yang berjumlah 35 orang. Untuk pengolahan data penulis menggunakan instrumen penilaian berdasarkan aspek psikomotorik (50%), aspek kognitif (30%) dan aspek afektif (20%).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil observasi awal nilai rata-rata hasil belajar renang gaya bebas berbasis permainan pada kelas VIII SMPN 18 Bekasi 69.94, nilai terendah 55.13 dan nilai tertinggi 84.63. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) hanya 8 orang atau 23% dari jumlah siswa kelas VIII sebanyak 35 orang. Sedangkan hasil siklus I, nilai rata-rata hasil belajar renang gaya bebas berbasis permainan pada kelas VIII SMPN 18 Bekasi 72.99 nilai terendah 53.71 dan nilai tertinggi 88.96. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) hanya 16 orang atau 46% dari jumlah siswa kelas VIII sebanyak 35 orang. Untuk hasil siklus II, nilai rata-rata belajar renang gaya bebas berbasis permainan kelas VIII SMPN 18 Bekasi 81.99 nilai terendah 69.75 dan nilai tertinggi 90.88. Sedangkan siswa yang mencapai nilai KKM (75) sebanyak 31 orang atau 89% dari jumlah siswa kelas VIII sebanyak 35 orang.

Kata kunci: Hasil Belajar, Renang, Gaya Bebas, Berbasis Permainan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Berbasis Permainan Pada Siswa Kelas VIII SMPN 18 Kota Bekasi” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd., AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Bujang, Drs., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. Dosen dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa hormat saya
6. Kepala Sekolah SMPN 18 Bekasi, Bapak Yudi Kahfiyudi, M.Pd.
7. Guru-guru dan siswa SMPN 18 Bekasi

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Oktober 2022
Penulis

Ikhwan Adityo

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Definisi Operasional.....	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Hakikat Renang.....	9
B. Fungsi dan Tujuan Pembelajaran Renang.....	10
C. Macam Gaya Renang	11
D. Prinsip Renang Gaya Bebas	14
E. Teknik Renang Gaya Bebas	15
F. Penelitian Yang Relevan	23
G. Kerangka Berfikir.....	26
H. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	29
A. Metode Penelitian.....	29

B. Subjek Penelitian.....	30
C. Waktu dan Tempat Penelitian	31
D. Desain dan Langkah-langkah Penelitian	31
E. Instrumen Penelitian.....	42
F. Prosedur Analisa Data	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	47
A. Deskripsi Pembelajaran.....	47
B. Hasil Monitoring Pembelajaran	49
C. Hasil Penelitian	51
D. Pembahasan.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran-saran	71
DAFTAR PUSTAKA.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Instrumen Tes Sikap (Afektif).....	45
Tabel 3.2. Instrumen Tes Pengetahuan (Kognitif)	46
Tabel 3.3. Instrumen Tes Keterampilan (Psikomotorik)	47
Tabel 4.1. Ringkasan hasil tes awal	54
Tabel 4.2. Ringkasan hasil siklus I	60
Tabel 4.3. Ringkasan hasil siklus II	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lamp. 1. Hasil Tes Awal	79
Lamp. 2. Hasil Pembelajaran Siklus I	81
Lamp. 3. Hasil Pembelajaran Siklus II	83
Lamp. 4. Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku tes awal	85
Lamp. 5. Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku siklus I.....	87
Lamp. 6. Perhitungan nilai rata-rata dan simpangan baku siklus II	89

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Fase tangan masuk ke dalam air	20
Gambar 2.2. Fase Menangkap (Catch Phase)	21
Gambar 2.3. Fase Mengayuh/Menarik (Pull Phase)	21
Gambar 2.4. Fase Mendorong (Push Phase)	22
Gambar 2.5. Fase Istirahat (Recovery Phase)	22
Gambar 2.6. Pelaksanaan Ayunan Kaki	24
Gambar 2.7. Pengambilan Nafas Pada Sisi Kanan/Kiri	26
Gambar 2.8. Pembuangan Nafas Pada Sisi Kanan/Kiri	26
Gambar 2.9. Koordinasi Antara Gerakan Tangan dan Kaki	29
Gambar 2.10. Alur Berpikir	30
Gambar 3.1. Desain Penelitian	38
Gambar 3.2. Permainan Siklus I (Pertemuan Pertama)	39
Gambar 3.3. Permainan Siklus I (Pertemuan Kedua)	41
Gambar 3.4. Permainan Siklus II (Pertemuan Pertama)	43
Gambar 3.5. Permainan Siklus II (Pertemuan Kedua)	44
Gambar 4.1. Grafik kemajuan siswa pada pembelajaran renang gaya bebas	73