

DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, (2016). *Strategi Pembelajaran Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Padang: Prenada Media
- Aunurrahman. (2016). *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta
- Azhar Arsyad.(2018). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Subagyo, M (2018). *Aktivitas Aquatik. Bahan Ajar Pada Mata Kuliah Renang*. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia
- Daryanto. (2018). *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*. Yogyakarta: CV Gava Media.
- Depdiknas, (2016). *Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP)*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdiknas. (2016). *Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*. Jakarta: Depdiknas
- Fadlillah, M. (2017). *Buku Ajar Bermain & Permainan*. Jakarta: Kencana.
- Hadziq, Khairul dan Musadad, Anwar (2017). *Buku Guru Penjas Orkes untuk SD/MI Kelas 4 Edisi Revisi*. Jakarta: Yrama Widya
- Hambali. (2017). *Hakikat Pembelajaran Gerak Dasar Renang*. Online: <http://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikat-pendidikanjasmani/renang/>. Diakses pada tanggal 12 Mei 2022.
- Hardiyanto. (2015) *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan* Jakarta: Kementerian Pendidikan Kebudayaan
- Hartati. (2015). Hubungan Perkembangan Anak dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. Volume 6, No. 1. Hlm. 41-42.
- Hasanudin, Imran & Hasanudin, Iqbal (2020). *Model Pendekatan Bermain Pada Peningkatan Kesegaran Jasmani Sekolah Dasar*. Depok: RajaGrafindo Persada.
- Ilham dan Kurniawan, Alexander (2020) *Dasar-dasar Olahraga Renang*. Jakarta: Media Salim Indonesia

- Kemmis & Mc. Taggart. (2018). *The Action Research Planner*. Geelong: Deaken Univercity Press
- Made Wena. (2018). *Strategi Pembelajaran Inovatif Kontemporer*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Mufarokah, Anissatul (2017). *Strategi dan Model-model Pembelajaran*. Tulung Agung: Stain Tulung Agung Prerss
- Pauweni, Mirdayani. (2018). *Pengembangan model permainan bola basket untuk siswa sekolsh dasar kelas atas*. Universitas Negeri Semarang.
- Rahayu, Ega Trisna. (2016). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Alfabeta
- Sistiasih Vera Septi; Nurhidayat & Sudarmanto, Eko. (2019). *Bermain dan Berlatih Bolavoli*: Jakarta: MUP
- Solihin, Akhmad Olih dan Sriningsih (2016) *Pintar Belajar Renang*. Jakarta: Alfabeta
- Subagyo. (2018). *Belajar Berenang Bagi Pemula*. Jogyakarta: LPPM UNY
- Sudjana, Nana. (2019). *Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosda Karya
- Utama, A.M Bandi. (2018). *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Bermain Untuk Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Lampiran 1

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SDN Jayamulia 02 Kec. Sertang Baru Bekasi
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : IV/Genap
 Materi Pokok : Aquatik (Renang Gaya Bebas)
 Alokasi Waktu : 2x 35 menit (2 kali pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1. Memahami prosedur salah satu gaya renang pada jarak tertentu secara terkoordinasi.	3.1.1. Menjelaskan konsep variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas 3.1.2. Menganalisis cara melakukan variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas.

4.1 Mempraktikkan prosedur salah satu gaya renang pada jarak tertentu secara terkoordinasi.	4.1.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas
---	--

C. Tujuan Pelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran peserta didik diharapkan:

1. Peserta didik dapat menunjukkan sikap religius selama mengikuti pembelajaran.
2. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerjasama, percaya diri, dan kerja keras selama mengikuti pembelajaran.
3. Peserta didik dapat menjelaskan konsep variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas secara individual, berpasangan atau berkelompok.
4. Peserta didik dapat menganalisis cara melakukan variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas secara individual, berpasangan atau berkelompok.
5. peserta didik mampu mempraktikkan serta memvideokan variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas

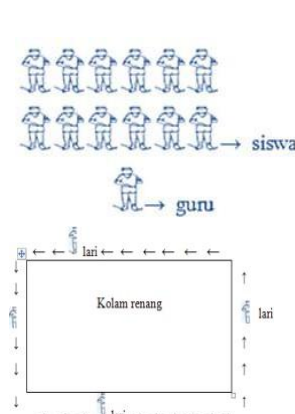
D. Metode Pembelajaran

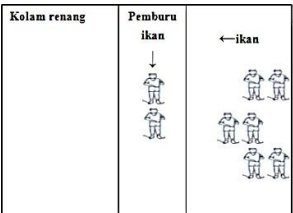
Pendekatan bermain

E. Media dan Bahan Pembelajaran

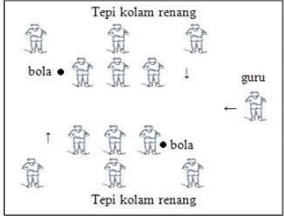
1. Pelampung
2. Peluit
3. Kolam renang
4. Tali pembatas

F. Langkah-langkah Pembelajaran

Gambar	Kegiatan	Alat	Waktu
	A. Kegiatan Awal: 1. Siswa dibariskan menjadi empat barisan, di pinggir kolam 2. Berdoa 3. Mengecek kehadiran siswa. 4. Menegur siswa yang belum siap dalam barisan. 5. Apersepsi (tentang pembelajaran gerak dasar renang: meluncur, menggerakkan tungkai, dan menggerakkan lengan)	Peluit Jam/ stopwatch	20 menit

	6. Lari pelan mengelilingi kolam dengan dua kali putaran dan melakukan gerakan pemanasan/<i>stretching</i> statis dinamis. 7. Melakukan gerakan pemanasan dalam bentuk bermain yang berorientasi pada kegiatan inti (Bermain modifikasi berburu ikan di dalam kolam renang). Cara bermain: siswa dikumpulkan di tepi kolam, melakukan undian atau dipilih 4 atau 5 anak sebagai pemburu ikan dan yang tidak dipilih menjadi ikan. Pemburu berada ditengah-tengah area kolam renang, dan yang menjadi ikan kumpul bebas menjauh dari pemburu berada di tepi kolam. Tugas pemburu adalah menangkap satu temannya yang menjadi ikan untuk menggantikan menjadi pemburu. Pemburu secara bersama-sama menyebutkan kata “pindah”, dan tugas yang menjadi ikan bergerak bebas menuju ke tepi kolam lain. Ketika ikan berpindah tempat dan berusaha menghindari dari tangkapan, tugas pemburu adalah menangkap satu ikan untuk menggantikan posisinya menjadi pemburu. Permainan bisa diulangi.		
	B. Kegiatan Inti: 1. Eksplorasi Dalam kegiatan eksplorasi: a. Dibawah pengawasan guru anak secara bebas melakukan pengenalan kolam renang.		10 menit

	b. Anak bergerak bebas dengan tidak ada paksaan untuk melakukan pengenalan kolam. 2. Elaborasi Dalam kegiatan elaborasi: a. Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran. b. Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di kolam renang untuk melakukan gerakan meluncur, menggerakkan tungkai, dan menggerakkan lengan dengan pendekatan bermain. c. Siswa melakukan kegiatan bermain modifikasi selikuran di dalam kolam renang. Cara bermain: Siswa membuat lingkaran di dalam kolam, guru berada diluar lingkaran berjalan mengamati untuk memulai permainan. Guru memilih bebas salah satu siswa yang berada dalam lingkaran itu, dengan cara di pegang pundaknya. Siswa yang ditunjuk guru tersebut memulai permainan dengan menyebut angka 1. Terus memutar ke kanan, teman lainnya juga menyebutkan angka selanjutnya, sampai nanti ada siswa yang menyebutkan angka 21 (selikur). Siswa yang menyebutkan angka selikur (21), maka dia jadi, dan lingkaran bubar untuk menyebar menghindari dari tangkapan. Siswa yang jadi tadi berusaha menangkap siswa lain. Siswa	Peluit Jam/ stopwatch Bola plastik	50 menit
---	---	---	---------------------

	yang tertangkap, ikut menjadi pemburu untuk menangkap yang lain. Dalam berburu menangkap teman lainnya, guru mengarahkan supaya anak melakukan dengan meluncur dan sambil mengerakkan tangan ke depan supaya bisa menangkap temannya. Kondisi kolam yang dangkal, memudahkan anak untuk beraktivitas dalam bermain. d. Siswa melakukan kegiatan bermain menyentuhkan bola plastik ke tepi kolam daerah lawan. Cara bermain: Pertama anak didik dibagi menjadi dua kelompok sama rata. Setiap kelompok di beri bola plastik satu. Inti dari permainan ini adalah, setiap kelompok harus bekerjasama untuk berusaha menempelkan bola ketepi kolam lawan yang sudah ditentukan. Kelompok lain berusaha menghalangi dan merebut bola. Dibutuhkan kerjasama dan kekompakkan dalam permainan ini. Bagi kelompok yang paling banyak menyentuhkan bola/ menempelkan bola ketepi kolam lawan, maka kelompok tersebut yang menang. Dalam permainan ini adanya kombinasi gerakan (boleh jalan, meluncur atau berusaha jalan cepat di air sambil menggerakkan tangan ke depan untuk menuju ke tepi kolam renang). Kondisi kolam		
---	--	--	--

	yang dangkal, memudahkan anak untuk beraktivitas dalam bermain. 3. Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi: a. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa tentang gerak-gerak dasar dalam berenang (gerakan meluncur, menggerakkan tungkai, dan menggerakkan lengan). b. b. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan melakukan penyimpulan.		10 menit
	C. Kegiatan Penutup: 1. Siswa di kumpulkan dan dibariskan di pinggir kolam, mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan. 2. Memperbaiki dan mengevaluasi tentang kesalahan-kesalahan yang muncul dalam kegiatan inti pembelajaran. 3. Penenangan dalam bentuk bernyanyi bersama. 4. Berdoa dan siswa dibubarkan	Peluit Jam/ stopwatch	15 menit

G. Media dan Sumber Belajar

1. Buku Penjasorkes
2. Diktat renang
3. Kolam renang
4. Bola Plastik
5. Peluit
6. Jam / stopwatch

H. Penilaian

1. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (penilaian proses)
2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
3. Butir Instrumen : Renang Gaya bebas

Mengetahui
Kepala Sekolah

Bekasi, Agustus 2024
Peneliti

Usman Suherman. S.Pd
NIP. 196608081991031010

Rifka Taufik Fadillah
41182191180085

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SDN Jayamulia 02 Kec. Sertang Baru Bekasi
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas/Semester : IV/Genap
 Materi Pokok : Aquatik (Renang Gaya Bebas)
 Alokasi Waktu : 2x 35 menit (2 kali pertemuan)

A. Kompetensi Inti

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
3. Memahami dan menerapkan pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1. Memahami prosedur salah satu gaya renang pada jarak tertentu secara terkoordinasi.	3.1.1. Menjelaskan konsep variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas 3.1.2. Menganalisis cara melakukan variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas.

4.1 Mempraktikkan prosedur salah satu gaya renang pada jarak tertentu secara terkoordinasi.	4.1.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas
---	--

C. Tujuan Pelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran peserta didik diharapkan:

1. Peserta didik dapat menunjukkan sikap religius selama mengikuti pembelajaran.
2. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerjasama, percaya diri, dan kerja keras selama mengikuti pembelajaran.
3. Peserta didik dapat menjelaskan konsep variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas secara individual, berpasangan atau berkelompok.
4. Peserta didik dapat menganalisis cara melakukan variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas secara individual, berpasangan atau berkelompok.
5. peserta didik mampu mempraktikkan serta memvideokan variasi gerak dasar tungkai dan lengan dalam renang gaya bebas

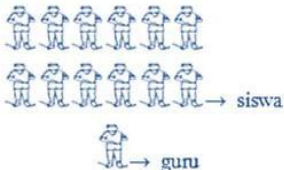
D. Metode Pembelajaran

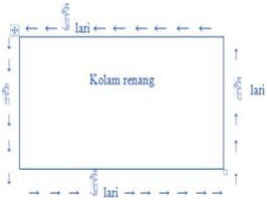
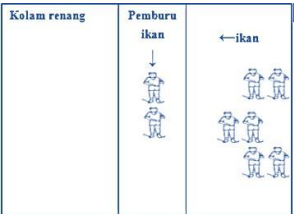
Pendekatan bermain

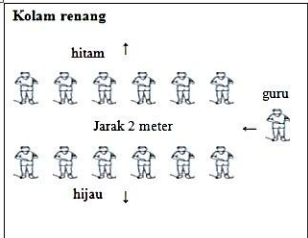
E. Media dan Bahan Pembelajaran

- a. Pelampung
- b. Peluit
- c. Kolam renang
- d. Tali pembatas

F. Langkah-langkah Pembelajaran

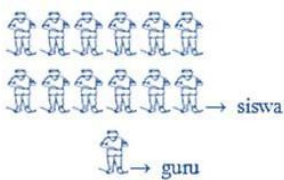
Gambar	Kegiatan	Alat	Waktu
	A. Kegiatan Awal: 1. Siswa dibariskan menjadi empat barisan, di pinggir kolam 2. Berdoa 3. Mengecek kehadiran siswa. 4. Menegur siswa yang belum siap dalam barisan. 5. Apersepsi (tentang pembelajaran gerak dasar renang: meluncur, menggerakkan tungkai, dan menggerakkan lengan)	Peluit Jam/ stopwatch	20 menit

 	6. Lari pelan mengelilingi kolam dengan dua kali putaran dan melakukan gerakan pemanasan/<i>stretching</i> statis dinamis. 7. Melakukan gerakan pemanasan dalam bentuk bermain yang berorientasi pada kegiatan inti (Bermain modifikasi berburu ikan di dalam kolam renang). Cara bermain: siswa dikumpulkan di tepi kolam, melakukan undian atau dipilih 4 atau 5 anak sebagai pemburu ikan dan yang tidak dipilih menjadi ikan. Pemburu berada ditengah-tengah area kolam renang, dan yang menjadi ikan kumpul bebas menjauh dari pemburu berada di tepi kolam. Tugas pemburu adalah menangkap satu temannya yang menjadi ikan untuk menggantikan menjadi pemburu. Pemburu secara bersama-sama menyebutkan kata “pindah”, dan tugas yang menjadi ikan bergerak bebas menuju ke tepi kolam lain. Ketika ikan berpindah tempat dan berusaha menghindari dari tangkapan, tugas pemburu adalah menangkap satu ikan untuk menggantikan posisinya menjadi pemburu. Permainan bisa diulangi.		
	B. Kegiatan Inti: 1. Eksplorasi Dalam kegiatan eksplorasi: a. Dibawah pengawasan guru anak secara bebas melakukan pengenalan kolam renang.		10 menit

 Kolam renang hitam ↑ guru ← Jarak 2 meter hijau ↓	b. Anak bergerak bebas dengan tidak ada paksaan untuk melakukan pengenalan kolam. 2. Elaborasi Dalam kegiatan elaborasi: a. Guru melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran. b. Guru memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di kolam renang untuk melakukan gerakan meluncur, menggerakkan tungkai, dan menggerakkan lengan dengan pendekatan bermain. c. Siswa melakukan kegiatan bermain modifikasi selikuran di dalam kolam renang. Cara bermain: Siswa di bagi menjadi 2 kelompok (kelompok hitam dan hijau). Kelompok yang disebutkan oleh guru, maka harus mengejar/ menangkap kelompok lain (yang tidak disebutkan), dengan cara melakukan gerakan meluncur dengan tungkai digerakan naik turun secara lurus (lutut tidak ditekuk), dengan berusaha menggerakkan tangan untuk menangkap lawan.. Kelompok yang di kejar berusaha menghindari supaya tidak tertangkap, dengan cara juga melakukan gerakan meluncur dengan tungkai digerakan naik turun secara lurus (lutut tidak ditekuk), dengan berusaha menggerakkan tangan untuk		50 menit
---	---	--	---------------------

	menuju tepi kolam, menghindari dari tangkapan. Permainan bisa diulangi. d. Siswa melakukan kegiatan bermain bola beranting. Cara bermain: Pertama anak dibagi menjadi dua kelompok, membentuk barisan dua berbaris di dalam kolam renang dengan sikap menghadap ke depan dan berdiri. Setiap kelompok diberi bola satu dan anak yang baris di depan, maka dia yang membawa atau memegang bola. Jalannya permainan ini adalah anak paling depan yang membawa bola, ketika terdengar tanda mulai permainan dari guru, maka segera mengoperkan bola ke temannya yang dibelakangnya. Dalam memberikan bola dengan cara, melalui samping kanan kedua kaki, dengan menekan bola kedalam air diikuti dengan gerakan memasukkan kepala ke air dengan posisi membungkukkan badan. Terus bola dirantingkan dengan gerakan yang sama, menuju ke anak yang baris di posisi belakang. Anak yang baris di belakang setelah menerima bola, maka segera secepat mungkin pindah ke posisi barisan depan lewat samping luar barisan, dengan membawa bola. Setelah pindah sampai dibarisan depan, segera		
---	--	--	--

	untuk merantingkan bola ke teman dibelakangnya dengan gerakan yang sama seperti diatas. Kelompok yang menang adalah kelompok yang barisannya paling dulu sampai batas yang telah ditentukan oleh guru e. Siswa melakukan kegiatan bermain menirukan gerakan pesawat terbang Cara bermain: Pertama anak anak membuat lingkaran besar, kemudian berhitung memutar ke kiri. Anak yang mendapat nomor urut ganjil diberi nama kerupuk, sedangkan anak yang mendapat nomor urut genap diberi nama keripik. Saat semua anak sudah siap dan mengerti, maka guru akan menyebutkan salah satu dari dua nama itu. Misal guru menyebutkan dengan keras “keripik”, maka anak yang mendapat nomor urut genap segera membuat sikap seperti kapal terbang dengan berpegangan teman sampingnya. Variasi sikap seperti kapal terbang adalah dengan posisi telungkup dan terlentang. 3. Konfirmasi Dalam kegiatan konfirmasi: a. Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa tentang gerak-gerak dasar dalam berenang (tungkai dalam berenang,		10 menit
--	---	--	---------------------

	mempraktikkan cara bernafas dalam berenang, serta mempraktikkan dasar-dasar keselamatan di air). b. Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan melakukan penyimpulan		
	C. Kegiatan Penutup: Dalam kegiatan penutup: 1. Siswa di kumpulkan dan dibariskan di pinggir kolam, mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan. 2. Memperbaiki dan mengevaluasi tentang kesalahan-kesalahan yang muncul dalam kegiatan inti pembelajaran. 3. Penenangan dalam bentuk bernyanyi bersama. 4. Berdoa dan siswa dibubarkan.		15 menit

G. Media dan Sumber Belajar

1. Buku Penjasorkes
2. Diktat renang
3. Kolam renang
4. Bola Plastik
5. Peluit
6. Jam/stopwatc

H. Penilaian

1. Bentuk Instrumen : Unjuk Kerja (penilaian proses)
2. Jenis Tagihan : Tes Pelaksanaan
3. Butir Instrumen : Renang Gaya bebas

Mengetahui
Kepala Sekolah

Bekasi, Agustus 2024
Peneliti

Usman Suherman. S.Pd
NIP. 196608081991031010

Rifka Taufik Fadillah
41182191180085

Lampiran 2

Analisis Data

DAFTAR NILAI RENANG GAYA DADA KELAS IV.B SD NEGERI JAYAMULIA 02 KECAMATAN SERANG BARU KABUPATEN BEKASI PRA-SIKLUS

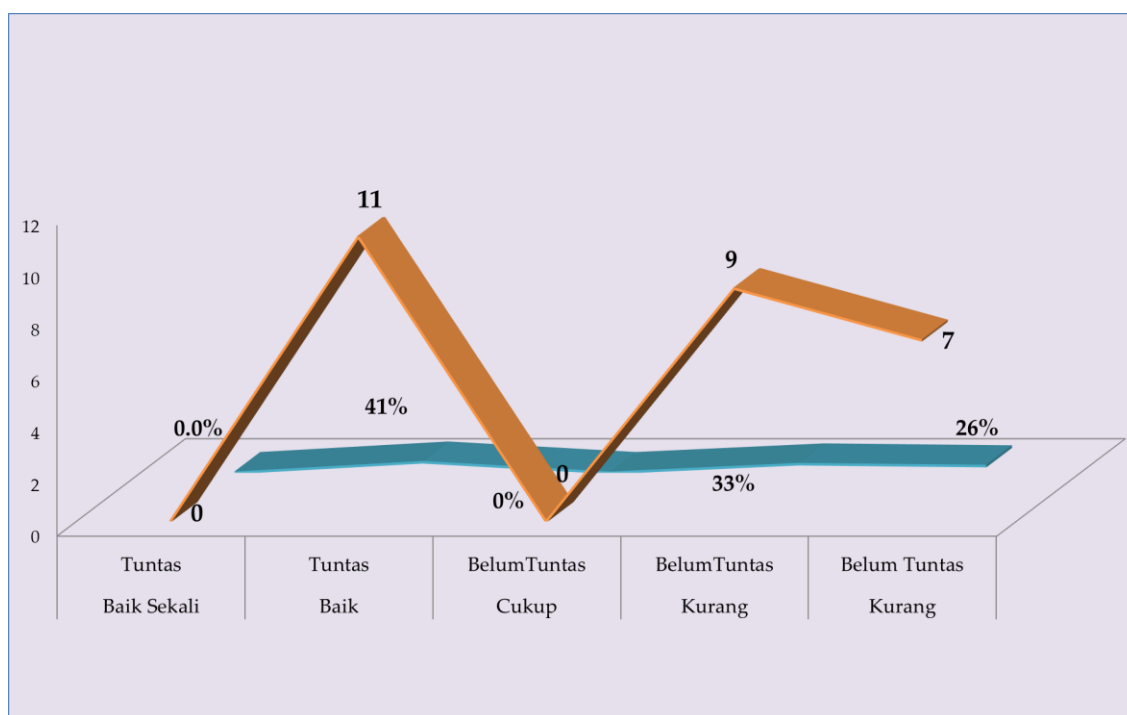
Mata Pelajaran : Penjaskes

KKM: 75

No	NAMA SISWA	KLS	NILAI						JUMLAH	NILAI AKHIR	Keterangan
			Perilaku		Kognisi		Psikomotor				
			Nilai	100%	Nilai	100%	Nilai	100%			
1	ALIKA PUTRI ZASKYA	IV.b	3	60	11	55	11	55	170	56.67	Belum Tuntas
2	ALLYSIA CHALISTA RHAISYACH PUTRI	IV.b	2	40	12	60	10	50	150	50.00	Belum Tuntas
3	ALMIRA FAIHA SALSABILA	IV.b	4	80	15	75	15	75	230	76.67	Tuntas
4	ANDISKA FAREL AL-KHALIFI	IV.b	3	60	10	50	10	50	160	53.33	Belum Tuntas
5	ANDRA RISZI MUZAKKI	IV.b	3	60	11	55	13	65	180	60.00	Belum Tuntas
6	ANGGA MUHAMAD ILHAM	IV.b	4	80	16	80	15	75	235	78.33	Tuntas
7	ATLAS HATTAIRA ALGHIFARI	IV.b	3	60	12	60	10	50	170	56.67	Belum Tuntas
8	AULIA IZZATUNNISA	IV.b	3	60	13	65	11	55	180	60.00	Belum Tuntas
9	DARA LISNIA APRIYANTI	IV.b	2	40	12	60	12	60	160	53.33	Belum Tuntas
10	DIMAS NURBAYHAQHI	IV.b	3	60	10	50	11	55	165	55.00	Belum Tuntas
11	FITRIA AMATUL HAFIZH	IV.b	2	40	7	35	11	55	130	43.33	Belum Tuntas
12	HETI SURYANI	IV.b	4	80	15	75	15	75	230	76.67	Tuntas
13	JIHAN PAHIRA	IV.b	3	60	9	45	12	60	165	55.00	Belum Tuntas
14	MAWAR ANGRAINI	IV.b	3	60	11	55	13	65	180	60.00	Belum Tuntas
15	MENTARI PUSPITORENI	IV.b	4	80	15	75	14	70	225	75.00	Tuntas
16	MUHAMAD UMAR ALFARIZI	IV.b	3	60	9	45	9	45	150	50.00	Belum Tuntas
17	MUHAMMAD HANIF KHAIRULLAH	IV.b	4	80	14	70	15	75	225	75.00	Tuntas
18	MUHAMMAD JULLIAN GORFA	IV.b	3	60	12	60	11	55	175	58.33	Belum Tuntas
19	MUHAMMAD KAFI SEPTIANSYAH	IV.b	4	80	14	70	15	75	225	75.00	Tuntas
20	MUHAMMAD REZA SYAPUTRA	IV.b	4	80	15	75	15	75	230	76.67	Tuntas
21	MUHAMMAD ZAHIR ALFARIDZI	IV.b	4	80	15	75	15	75	230	76.67	Tuntas
22	MUHAMMAD ZHAKKI HANDI	IV.b	4	80	14	70	15	75	225	75.00	Tuntas
23	NIZAM NOVPUTRA PRANA	IV.b	4	80	14	70	15	75	225	75.00	Tuntas
24	QIANNA ARIDHANETTA	IV.b	2	40	11	55	12	60	155	51.67	Belum Tuntas
25	RAISA NABILA PUTRI	IV.b	3	60	10	50	11	55	165	55.00	Belum Tuntas
26	RIANTO NUGROHO	IV.b	2	40	11	55	12	60	155	51.67	Belum Tuntas
27	RIFSKI AIDHIL ADHA	IV.b	4	80	14	70	16	80	230	76.67	Tuntas
NILAI RATA-RATA			63.21								
NILAI TERTINGGI			78.33								
NILAI TERENDAH			43.33								
TINGKAT KETUNTASAN			Siswa yang Mencapai KKM adalah 11 orang (41%)								

MENGETAHUI
KEPALA SEKOLAHBekasi, Mei 2023
PENELITIUsman Suherman, S.Pd
NIP. 196608081991031010Rifka Taufik F
NPM 41182191180085

Rentang Nilai	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
> 85	Baik Sekali	Tuntas	0	0.0%
75 – 84	Baik	Tuntas	11	41%
65 – 74	Cukup	Belum Tuntas	0	0%
55 – 64	Kurang	Belum Tuntas	9	33%
< 55	Sangat Kurang	Belum Tuntas	7	26%
TOTAL			27	100%
Nilai Maksimal			78.33	
Nilai Minimal			43.33	
Rata-rata			63.21	
KKM			75	
Tingkat Ketuntasan			41%	



**DAFTAR NILAI RENANG GAYA DADA KELAS IV.B SD NEGERI JAYAMULIA 02 KECAMATAN SERANG BARU
KABUPATEN BEKASI SIKLUS I (TINDAKAN 1 DAN 2)**

Mata Pelajaran : Penjaskes

KKM: 75

No	NAMA SISWA	KLS	NILAI						JUMLAH	NILAI AKHIR	Keterangan
			Perilaku		Kognisi		Psikomotor				
			Nilai	100%	Nilai	100%	Nilai	100%			
1	ALIKA PUTRI ZASKYA	IV.b	4	80	15	75	15	75.00	230	76.67	Tuntas
2	ALLYSIA CHALISTA RHAISYACH PUTRI	IV.b	3	60	12	60	13	65.00	185	61.67	Belum Tuntas
3	ALMIRA FAIHA SALSABILA	IV.b	5	100	15	75	15	75.00	250	83.33	Tuntas
4	ANDISKA FAREL AL-KHALIFI	IV.b	4	80	12	60	12	60.00	200	66.67	Belum Tuntas
5	ANDRA RISZI MUZAKKI	IV.b	4	80	12	60	13	65.00	205	68.33	Belum Tuntas
6	ANGGA MUHAMAD ILHAM	IV.b	5	100	16	80	15	75.00	255	85.00	Tuntas
7	ATLAS HATTAIRA ALGHIFARI	IV.b	4	80	12	60	10	50.00	190	63.33	Belum Tuntas
8	AULIA IZZATUNNISA	IV.b	4	80	15	75	15	75.00	230	76.67	Tuntas
9	DARA LISNIA APRIYANTI	IV.b	3	60	12	60	12	60.00	180	60.00	Belum Tuntas
10	DIMAS NURBAYHAQHI	IV.b	4	80	12	60	13	65.00	205	68.33	Belum Tuntas
11	FITRIA AMATUL HAFIZH	IV.b	3	60	12	60	13	65.00	185	61.67	Belum Tuntas
12	HETI SURYANI	IV.b	5	100	15	75	15	75.00	250	83.33	Tuntas
13	JIHAN PAHIRA	IV.b	4	80	13	65	12	60.00	205	68.33	Belum Tuntas
14	MAWAR ANGRAINI	IV.b	4	80	12	60	13	65.00	205	68.33	Belum Tuntas
15	MENTARI PUSPITORENI	IV.b	5	100	15	75	14	70.00	245	81.67	Tuntas
16	MUHAMAD UMAR ALFARIZI	IV.b	4	80	13	65	16	80.00	225	75.00	Tuntas
17	MUHAMMAD HANIF KHAIRULLAH	IV.b	5	100	14	70	15	75.00	245	81.67	Tuntas
18	MUHAMMAD JULLIAN GORFA	IV.b	4	80	15	75	16	80.00	235	78.33	Tuntas
19	MUHAMMAD KAFI SEPTIANSYAH	IV.b	5	100	14	70	15	75.00	245	81.67	Tuntas
20	MUHAMMAD REZA SYAPUTRA	IV.b	5	100	15	75	15	75.00	250	83.33	Tuntas
21	MUHAMMAD ZAHIR ALFARIDZI	IV.b	5	100	15	75	15	75.00	250	83.33	Tuntas
22	MUHAMMAD ZHAKKI HANDI	IV.b	5	100	14	70	15	75.00	245	81.67	Tuntas
23	NIZAM NOVPUTRA PRANA	IV.b	5	100	14	70	15	75.00	245	81.67	Tuntas
24	QIANNA ARIDHANETTA	IV.b	3	60	14	70	14	70.00	200	66.67	Belum Tuntas
25	RAISA NABILA PUTRI	IV.b	4	80	15	75	16	80.00	235	78.33	Tuntas
26	RIANTO NUGROHO	IV.b	3	60	14	70	14	70.00	200	66.67	Belum Tuntas
27	RIFSKI AIDHIL ADHA	IV.b	5	100	14	70	16	80.00	250	83.33	Tuntas
NILAI RATA-RATA			74.63								
NILAI TERTINGGI			85.00								
NILAI TERENDAH			60.00								
TINGKAT KETUNTASAN			Siswa yang Mencapai KKM adalah 16 orang (59%)								

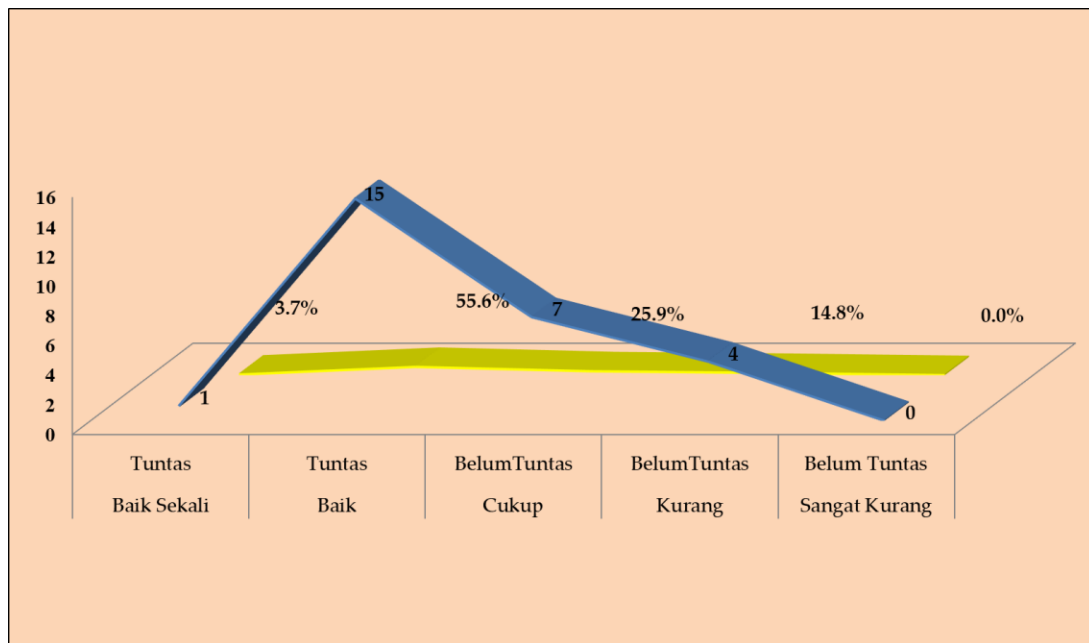
MENGETAHUI
KEPALA SEKOLAH

Bekasi, Mei 2023
PENELITI

Usman Suherman, S.Pd
NIP. 196608081991031010

Rifka Taufik F
NPM 41182191180085

Rentang Nilai	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
> 85	Baik Sekali	Tuntas	1	3.7%
75 – 84	Baik	Tuntas	15	55.6%
65 – 74	Cukup	Belum Tuntas	7	25.9%
55 – 64	Kurang	Belum Tuntas	4	14.8%
< 55	Sangat Kurang	Belum Tuntas	0	0.0%
TOTAL			27	100%
Nilai Maksimal			85	
Nilai Minimal			60	
Rata-rata			74.63	
KKM			75	
Tingkat Ketuntasan				59%



**DAFTAR NILAI RENANG GAYA DADA KELAS IV.B SD NEGERI JAYAMULIA 02 KECAMATAN SERANG BARU
KABUPATEN BEKASI SIKLUS II (TINDAKAN 1 DAN 2)**

Mata Pelajaran : Penjaskes

KKM: 75

No	NAMA SISWA	KLS	NILAI						JUMLAH	NILAI AKHIR	Keterangan
			Perilaku		Kognisi		Psikomotor				
			Nilai	100%	Nilai	100%	Nilai	100%			
1	ALIKA PUTRI ZASKYA	IV.b	4	80	15	75.00	17	85.00	240.00	80.00	Tuntas
2	ALLYSIA CHALISTA RHAISYACH PUTR	IV.b	3	60	12	60.00	15	75.00	195.00	65.00	Belum Tuntas
3	ALMIRA FAIHA SALSABILA	IV.b	5	100	15	75.00	17	85.00	260.00	86.67	Tuntas
4	ANDISKA FAREL AL-KHALIFI	IV.b	4	80	14	70.00	16	80.00	230.00	76.67	Tuntas
5	ANDRA RISZI MUZAKKI	IV.b	4	80	15	75.00	15	75.00	230.00	76.67	Tuntas
6	ANGGA MUHAMAD ILHAM	IV.b	5	100	16	80.00	17	85.00	265.00	88.33	Tuntas
7	ATLAS HATTAIRA ALGHIFARI	IV.b	4	80	12	60.00	12	60.00	200.00	66.67	Belum Tuntas
8	AULIA IZZATUNNISA	IV.b	4	80	15	75.00	17	85.00	240.00	80.00	Tuntas
9	DARA LISNIA APRIYANTI	IV.b	3	60	12	60.00	14	70.00	190.00	63.33	Belum Tuntas
10	DIMAS NURBAYHAQHI	IV.b	4	80	14	70.00	15	75.00	225.00	75.00	Tuntas
11	FITRIA AMATUL HAFIZH	IV.b	3	60	13	65.00	15	75.00	200.00	66.67	Belum Tuntas
12	HETI SURYANI	IV.b	5	100	15	75.00	17	85.00	260.00	86.67	Tuntas
13	JIHAN PAHIRA	IV.b	4	80	14	70.00	15	75.00	225.00	75.00	Tuntas
14	MAWAR ANGRAINI	IV.b	4	80	15	75.00	15	75.00	230.00	76.67	Tuntas
15	MENTARI PUSPITORENI	IV.b	5	100	15	75.00	16	80.00	255.00	85.00	Tuntas
16	MUHAMAD UMAR ALFARIZI	IV.b	4	80	13	65.00	18	90.00	235.00	78.33	Tuntas
17	MUHAMMAD HANIF KHAIRULLAH	IV.b	5	100	14	70.00	17	85.00	255.00	85.00	Tuntas
18	MUHAMMAD JULIAN GORFA	IV.b	4	80	15	75.00	18	90.00	245.00	81.67	Tuntas
19	MUHAMMAD KAFI SEPTIANSYAH	IV.b	5	100	14	70.00	17	85.00	255.00	85.00	Tuntas
20	MUHAMMAD REZA SYAPUTRA	IV.b	5	100	15	75.00	17	85.00	260.00	86.67	Tuntas
21	MUHAMMAD ZAHIR ALFARIDZI	IV.b	5	100	15	75.00	17	85.00	260.00	86.67	Tuntas
22	MUHAMMAD ZHAKKI HANDI	IV.b	5	100	14	70.00	17	85.00	255.00	85.00	Tuntas
23	NIZAM NOVPUTRA PRANA	IV.b	5	100	14	70.00	17	85.00	255.00	85.00	Tuntas
24	QIANNA ARIDHANETTA	IV.b	4	80	14	70.00	16	80.00	230.00	76.67	Tuntas
25	RAISA NABILA PUTRI	IV.b	4	80	15	75.00	18	90.00	245.00	81.67	Tuntas
26	RIANTO NUGROHO	IV.b	4	80	14	70.00	16	80.00	230.00	76.67	Tuntas
27	RIFSKI AIDHIL ADHA	IV.b	5	100	14	70.00	18	90.00	260.00	86.67	Tuntas
NILAI RATA-RATA			79.38								
NILAI TERTINGGI			88.33								
NILAI TERENDAH			63.33								
TINGKAT KETUNTASAN			Siswa yang Mencapai KKM adalah 23 orang (85%)								

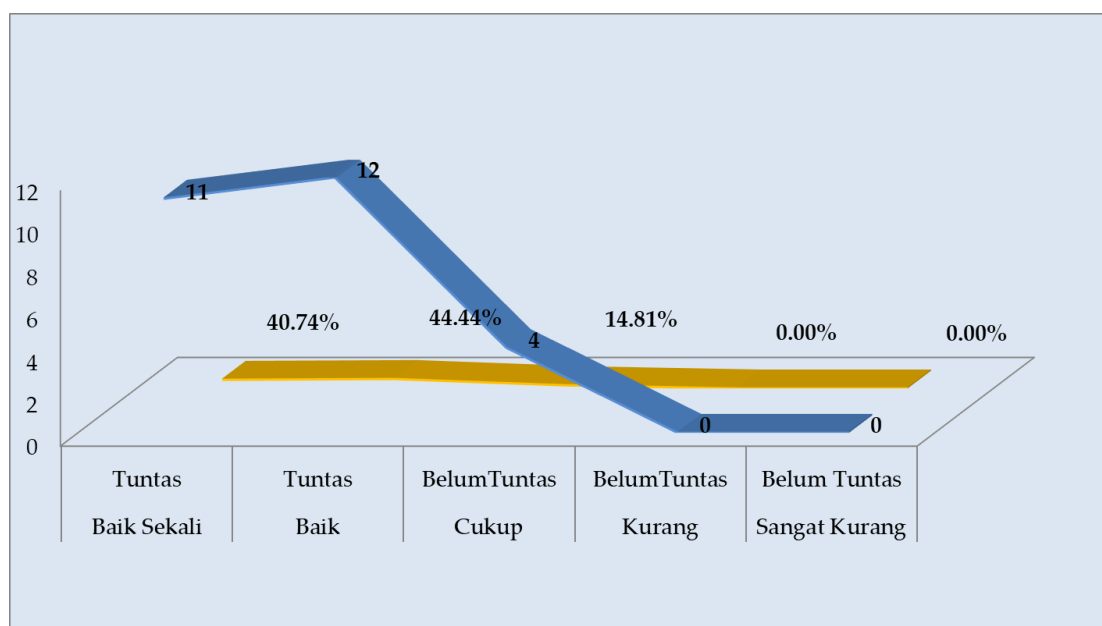
MENGETAHUI
KEPALA SEKOLAH

Bekasi, Mei 2023
PENELITI

Usman Suherman, S.Pd
NIP. 196608081991031010

Rifka Taufik F
NPM 41182191180085

Rentang Nilai	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Prosentase
> 85	Baik Sekali	Tuntas	11	40.74%
75 – 84	Baik	Tuntas	12	44.44%
65 – 74	Cukup	Belum Tuntas	4	14.81%
55 – 64	Kurang	Belum Tuntas	0	0.00%
< 55	Sangat Kurang	Belum Tuntas	0	0.00%
TOTAL			28	100%
Nilai Maksimal			88.33	
Nilai Minimal			63.33	
Rata-rata			79.38	
KKM			75	
Tingkat Ketuntasan			85%	



Lampiran 3

SK DOSEN PEMBIMBING



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : 221 / SK.01/ E-DK / III / 2023

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

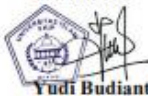
- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

M E M U T U S K A N

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Mia Kusumawati, M.Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
 Nama : **Rifka Taufik Fadillah**
 NPM : 41182191180085
Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas IV SDN Jayamulya 02 Kecamatan Serang Baru Kabupaten Bekasi
- Kedua : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2023/2024**
 Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A. 2023/2024**
 Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A. 2024/2025**
 Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester **T.A.**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi

TANGGAL : 31 Januari 2025


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

Lampiran 4

SURAT IZIN PENELITIAN


UNIVERSITAS ISLAM 45
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
 Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : I. 0087/UNISMA.FKIP/E/IV/2025
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
 Kepala Sekolah SDN Jayamulya 02 Kecamatan Serang Baru Kabupaten Bekasi
 di
 Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.
 Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Rifka Taufik Fadillah
 NPM : 41182191180085
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan R
 Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas IV SDN Jayamulya 02 Kecamatan Serang Baru Kabupaten Bekasi

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kiranya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Lampiran 5

SURAT BALASAN PENELITIAN



PEMERINTAH KABUPATEN BEKASI
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI JAYAMULYA 02
 Kp. Cikarang Girang Rt. 02/01 Desa Jayamulya Kec. Serang Baru Kab. Bekasi

SURAT KETERANGAN
 Nomor : 800/012/JM.02/IV/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RIMAN, S.Pd
 Jabatan : PLT Kepala Sekolah SDN Jayamulya 02

Menerangkan bahwa:

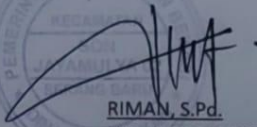
Nama : RIFKA TAUFIK FADILLAH
 NPM : 41182191180085
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan
 Rekreasi Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas : Universitas Islam "45" Bekasi

Nama tersebut di atas benar telah melakukan kegiatan penelitian di SDN Jayamulya 02 berdasarkan surat permohonan untuk mengadakan penelitian dengan Nomor : L.0087/UNISMA.FKIP/E/IV/2025 dalam rangka mendapatkan data yang diperlukan untuk penuntasan skripsi dengan judul:

"Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas IV
 SDN Jayamulya 02 Kecamatan Serang Baru Kabupaten Bekasi"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat agar dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Bekasi, 16 April 2025
 PLT Kepala SDN Jayamulya 02


RIMAN, S.Pd.
 NIP. 197104251999031004

Lampiran 6

FREKUENSI BIMBINGAN



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Rifka Ta'fik Fadillah
 NPM : 01182191180085
 Program Studi : Penjaskestek s-1
 Judul : Peningkatan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Melalui Pendekatan Bermain Siswa Kelas IV SDN Jajamulya 02 Kelurahan Serang Baru Kabupaten Bekasi
 Pembimbing : Mia Kusumawati, M. Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	23 / 3 / 23	Penyerahan sk. pembimbing	<i>[Signature]</i>
2	12 / 4 / 23	Buat bab I latar belakang perbaiki	<i>[Signature]</i>
3	17 / 4 / 23	Dalam kajian teori max 6 tahun	<i>[Signature]</i>
4	10 / 5 / 23	perbaiki point 4 dalam bab II	<i>[Signature]</i>
5	17 / 5 / 23	Buat Metode yang akan digunakan	<i>[Signature]</i>
6	14 / 6 / 23	Buat langkah - langkah penelitian	<i>[Signature]</i>
7	28 / 7 / 23	Revisi instrument penelitian	<i>[Signature]</i>
8	16 / 12 / 24	cek hasil penelitian apakah ada hasil	<i>[Signature]</i>

KEGIATAN BIMBINGAN

Bekasi, 08 April 2025

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Aridholi Hagysah. Mpd.

Lampiran 7

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME



UNIVERSITAS ISLAM 45 (UNISMA)
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
 Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
 Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-54
 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN
 No. /PJKR-II/IV/2025

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR),
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi dengan ini
 menerangkan bahwa:

Nama : Rifka Taufik Fadillah
 NPM : 91182191180085
 Judul Skripsi : Peningkatan Hasil Belajar Rongg Gada
 Bebas Melalui Pendekatan Bermain peran Di
 kelas IV SDN Jayabaya 02 kecamatan Seluas Baru kab. Bekasi
 Pembimbing : Mia Kusmananti M.Pd

• Telah melakukan pengujian plagiasi terhadap dokumen proposal skripsinya
 menggunakan iThenticate dengan hasil **23%**.

Demikian surat keterangan ini diberikan agar digunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 14 April 2025

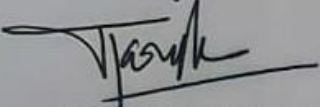

Dr. Nurhotul Hasyah, M.Pd
 Kaprodi PJKR

FOTO PENELITIAN

Pengarahan Kepada Sampel Sebelum Penelitian

FOTO PENELITIAN

Pembelajaran Renang Dengan Permainan Menggunakan Bola Plastik

FOTO PENELITIAN

Pembelajaran Renang Dengan Permainan Lingkaran

FOTO PENELITIAN

Pembelajaran Renang Dengan Permainan Kecil

RIWAYAT HIDUP



Rifka Taufik Fadillah, lahir di Jakarta, 20 Mei 2001. Putra dari Bapak Arif Sudarmaji dan Ibu Ikah. Penulis merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SDN Jayamulya 02 pada tahun 2006 dan tamat tahun 2012, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di Madrasah Tsanawiyah Al-Fatmahiyyah Kabupaten Bogor dan tamat tahun 2015. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan SMA Islam Bina Insan Kabupaten Bogor dan tamat tahun 2018. Di tahun 2018 sampai 2025 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Perguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi . Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada kedua orang tua yang selalu support saya untuk menempuh mimpi beserta memberikan doa untuk hal-hal terbaik untuk saya sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir skripsi ini.