

**PENGARUH METODE BELAJAR RENANG MENGGUNAKAN PAPAN
RENANG DAN BANTUAN TEMAN TERHADAP KEMAMPUAN RENANG
GAYA BEBAS SISWA SDN 46 KURANJI**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

**IRHAM KHOLIQ
NPM. 1310013411238**

**KONSENTRASI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2017**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Pengaruh Metode Belajar Renang Menggunakan Papan Renang dan Bantuan Teman Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Siswa SDN 46 Kuranji

Nama : Irham Kholiq
Npm : 1310013411238
Program Studi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta

Padang, Desember 2017

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Chalid Marzuki, MA

Meiriani Armen S.Pd,M.Pd

Mengetahui:

Dekan FKIP,

Ketua Program Studi PGSD

Drs. Khairul, M.Sc

Dr. Muhammad Sahnan, M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bung Hatta*

Pengaruh Metode Belajar Renang Menggunakan Papan Renang dan Bantuan Teman Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Siswa SDN 46 Kuranji

Nama : IrhamKholiq
BP/NPM : 2013/ 1310013411238
Program Studi : Konsentrasi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Guru Sekolah Dasar
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Bung Hatta

Padang, Januari 2018

Nama

Tanda

Tangan

- | | | |
|---------------------------------|-----------------|-------|
| 1. Dr. Chalid Marzuki, MA | : Pembimbing I | _____ |
| 2. Meiriani Armen, S.Pd,M.Pd | : Pembimbing II | _____ |
| 3. Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO | : Penguji I | _____ |
| 4. Lucy Oktavani, S.Pd,M.Pd | : Penguji II | _____ |

Lulus Ujian Tanggal : 27 Desember 2017

Mengetahui,

Dekan FKIP,

Ketua Program Studi PGSD,

Drs. Khairul, M.Sc

Dr. Muhammad Sahnan, M.Pd

ABSTRAK

Irham Kholiq (2018) : Pengaruh Metode Belajar Renang Menggunakan Papan Renang dan Bantuan Teman Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Siswa SDN 46 Kuranji

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh belajar renang menggunakan papan renang dan bantuan teman terhadap kemampuan renang gaya bebas pada siswa SDN 46 Kuranji.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan populasi adalah siswa SDN 46 Kuranji, berjumlah 256 orang. Penarikan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan cara *Purposive Sampling* yang berjumlah 20 orang siswa laki-laki kelas IV saja, penentuan kelompok dengan teknik *matching*. Desain penelitian yaitu dilakukan *pretest*, selanjutnya diberi perlakuan selama 14 kali pertemuan dan dilakukan *posttest*. *Instrument test* yang dipakai yaitu kemampuan renang gaya bebas.

Dengan memakai uji normalitas (*liliefors*) dan teknik analisis data dengan uji-t, pada taraf signifikan ($\alpha=0.05$). Maka hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara metode belajar menggunakan papan renang dengan kemampuan renang gaya bebas siswa SDN 46 Kuranji, dengan hasil $t_{hitung} (15,37) > t_{tabel} (1,81)$. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara metode belajar renang menggunakan bantuan teman terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa SDN 46 Kuranji, dengan hasil $t_{hitung} (14,71) > t_{tabel} (1,81)$. (3) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara metode belajar menggunakan papan renang dan bantuan teman terhadap kemampuan renang siswa SDN 46 Kuranji,

Kata kunci : Papan Renang, Bantuan Teman, Renang Gaya Bebas



KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Metode Belajar Renang Menggunakan Papan Renang dan Bantuan Teman Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Siswa SDN 46 Kuranji”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada.

1. Dr.Chalid Marzuki, MA selaku Pembimbing I, yang telah meberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
2. Meiriani Armen S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, semangat, dan pengarahan.
3. Dr. Syahrastani, M.Kes, AIFO dan Lucy Oktavani, S.Pd. M.Pd, selaku Penguji I dan Penguji II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

4. Terimakasih untuk papa (Agustar, S.Pd) dan mama (halima) yang tak henti-hentinya berdoa, demi terselesaikan skripsi ananda, buat (adik) Ichsan Adi Tarma, Indri gustin, dan Fakhрина Hidayani, S.Pd semoga sukses.
5. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Dr. Khairul Harha, M,Sc beserta staf-stafnya.
6. Terima kasih kepada Kepala Sekolah, Guru Olahraga dan siswa SDN 46 Kuranji, yang sudah banyak membantu dalam penelitian saya.
7. Bapak/Ibu dosen yang telah mentransfer ilmu ilmu bagi penulis mengikuti proses pendidikan di Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Bung Hatta.
8. Buat teman-teman senasib seperjuangan yang tidak bias disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dorongan moril dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga bantuan tersebut diberikan pahala oleh Allah SWT dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Desember 2017

Penulis

IrhamKholiq
NPM: 13100134

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Perumusan Masalah.....	4
D. Pembatasan Masalah.....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Kegunaan Penelitian.....	5
 BAB II.KAJIAN TEORI	
A. LandasanTeori.....	6
B. MetodeBelajarRenangMenggunakanBantuanpapan.....	18
C. MetodeBelajarRenangMenggunakanBantuanTeman.....	1
D. penelitian Relevan.....	21
E. Kerangka Konseptual.....	22
F. Hipotesis Penelitian.....	23
 BAB III. METODE PENELITIAN	

A. Jenis Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Defenisi Operasional Variabel	27
E. Jenis Penelitian	27
F. Instrumen Penelitian	27
G. Teknik Pengumpulan Data	28
H. Teknik Analisa Data	28

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis	33
C. Pengujian Hipotesis	34
D. Hasil Penelitian	35
E. Pembahasan	37

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	39
B. Saran	39
C. Keterbatasan Penelitian	40

DAFTAR PUSTAKA	41
-----------------------------	----

Lampiran

Program Latihan

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Jumlah siswa kelas IV SDN 46 Kuranji.....	26
2. Distribusi data penelitian.....	30
3. Tabulasi frekuensi <i>posttest</i> latihan menggunakan papan renang.....	30
4. Tabulasi frekuensi <i>posttest</i> latihan menggunakan bantuan teman.....	32
5. Ringkasan hasil uji Normalitas.....	33
6. Tabel uji Homogenitas.....	33
7. Hasil Penelitian menggunakan papan renang.....	35
8. Hasil penelitian menggunakan bantuan teman.....	36
9. Hasil penelitian menggunakan papan renang dan bantuan teman.....	36
10. Data rangking hasil pretest kemampuan renang gaya bebas.....	42
11. Pembagian kelompok belajar renang dengan teknik matching menggunakan papan renang	43
12. Pembagian kelompok belajar renang dengan teknik matching menggunakan Bantuan teman.....	43
13. Analisis data mean dan standar deviasi menggunakan papan renang.....	44
14. Analisis data mean dan standar deviasi menggunakan bantuan teman.....	44
15. Uji normalitas liliefors <i>posttest</i> menggunakan papan renang.....	45
16. Uji normalitas liliefors <i>posttest</i> menggunakan bantuan teman.....	46
17. Uji homogenitas.....	47
18. Hipotesis pertama.....	48
19. Hipotesis kedua.....	50
20. Hipotesis ketiga.....	52

D AFTAR

Gambar

Halaman

1. Posisi badan.....	8
2. Posisi kaki.....	10
3. Posisi tangan menangkap air (catch).....	12
4. Posisi tangan menarik air (pul.....	13
5. Posisi tangan mendorong air (push).....	14
6. Posisi kepala saat mengambil naf.....	15
7. Koordinasi gerakan gaya beba.....	17
8. Gerakan kaki menggunakan papan renang.....	18
9. Gerakan tangan menggunakan papan renang.....	18
10. Posisi kaki menggunakan bantuan teman.....	20
11. Posisi tangan menggunakan bantuan teman.....	20
12. Kerangka konseptual.....	23
13. Histogram data <i>posttest</i> latihan menggunakan papan renang.....	31
14. Histogram data <i>posttest</i> latihan menggunakan bantuan teman.....	32
15. Sampel penelitian.....	54
16. Pretest.....	54
17. Belajar Menggunakan papan renang.....	55
18. Belajar Menggunakan bantuan teman.....	55
19. Posttest.....	55
20. Alat-alat penelitian.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

Halaman

1. Data rangking hasil pretest kemampuan renang gaya bebas.....	42
2. Pembagian kelompok latihan dengan teknik matching.....	43
3. Analisis data mean dan standar deviasi.....	44
4. Uji normalitas liliefors posttest latihan menggunakan papan renang dan menggunakan bantuan teman.....	45
5. Uji homogenitas.....	47
6. Pengujian hipotesis.....	48
7. Gambar penelitian.....	54

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat membuat tubuh lebih sehat, dan bisa mengharumkan nama bangsa. Olahraga renang telah mengiringi sejarah perjalanan kehidupan manusia primitive dimana harus mampu menaklukkan alam. Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang populer dan digemari oleh sebagian besar masyarakat. Olahraga renang dapat dilakukan semua tingkat usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia.

Salah satu bentuk pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani di Sekolah Dasar (SD) yaitu berenang. Melalui berenang, anak berkesempatan mengenal dan memahami lingkungannya. Anak juga memperoleh kesempatan untuk bergerak bebas, karena mau tidak mau dia harus menggerakkan seluruh anggota tubuhnya. Tujuannya adalah agar tubuh dapat mengapung dan bergerak. Keleluasaan itu merupakan rangsangan yang luar biasa, bukan saja dari aspek fisik, tetapi juga aspek mental.

Wielhelm Mielke (1990:29) masuk kedalam air merupakan titik permulaan dari bentuk-bentuk latihan, dimana khususnya mengalami gerakan dari tangan. Apabila usaha-usaha dari anak-anak tidak menghasilkan bentuk-bentuk tersebut yang sesuai dengan tujuan guru, maka perlu sesekali menirukan bentuk yang dikehendaki, tanpa menyamakan usaha dari anak-anak. Antara lain latihan-latihan kita dalam bergerak maju, memiliki arti sendiri untuk mendapatkan dan memiliki kepercayaan dalam air, kadang-kadang juga bertujuan untuk menenangkan murid dan mula¹. Tujuan yang terpenting dari belajar itu, adalah kerjasama tangan dan kaki untuk masuk dan meloncat ke dalam air, untuk menimbulkan gerakan renang.

Olahraga renang memiliki 4 gaya, yaitu (1) gaya dada, (2) gaya bebas, (3) gaya punggung, dan (4) gaya kupu-kupu, tetapi dalam pembelajaran renang di SD

gaya bebas yang di pelajari, gaya bebas dianggap gaya yang mudah dipelajari. Dengan adanya metode pengenalan air, diharapkan melancarkan kegiatan berenang dan menguasai gerakan dasar pada renang. Pembelajaran pertama dalam pengenalan air, kenali air dengan menyentuhnya dari atas kolam, kemudian masuk ke dalam kolam yang dangkal secara perlahan, setelah seluruh tubuh masuk kedalam kolam, dilanjutkan dengan pengenalan bernafas di air, mengapung, meluncur dan selanjutnya mengenal gaya-gaya dalam renang.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih renang gaya bebas sebagai penelitian metode belajar untuk murid sekolah dasar. Pengenalan yang digunakan kepada siswa adalah teknik bernafas, teknik bernafas di dalam air dengan cara menghirup udara di permukaan dengan membuka mulut dan mengeluarkan dari hidung. Karena pernafasan ini berguna untuk siswa agar lebih lama berada di air, juga mengurangi kepanikan saat berenang.

Mikanda Rahmani (2017:27) renang gaya bebas adalah salah satu gaya renang di mana posisi tubuh (dada) menghadap ke permukaan air. Begitu pula dengan posisi wajah pun menghadap ke permukaan air. Renang gaya bebas memiliki gerakan yang cukup kompleks dan membutuhkan koordinasi gerakan tangan dan kaki yang baik. Apabila dibandingkan dengan gerakan renang lainnya, renang gaya bebas merupakan gaya renang yang membuat luncuran lebih cepat.

Banyak metode yang dipakai dalam pembelajaran olahraga renang diantaranya metode dengan menggunakan papan renang dan metode dengan bantuan teman. Metode dengan menggunakan papan renang adalah metode pembelajaran yang menggunakan yaitu papan renang yang terbuat dari fiber, yang mengapung dipermukaan air, metode bantuan teman adalah metode belajar renang yang tidak menggunakan alat, tetapi dalam proses belajar menggunakan bantuan

teman. Dari kedua metode belajar menggunakan papan renang dan bantuan teman ini diduga sama-sama memberikan peningkatan dalam proses pembelajaran renang siswa dapat berenang gaya bebas dengan teknik yang baik.

Setelah peneliti observasi ke SDN 46 Kuranji dan bertemu dengan guru olahraga. Peneliti dapat mengamati bahwa pembelajaran renang terutama renang gaya bebas terhadap siswa kelas IV belum sempurna karena siswa lebih sering hanya belajar teori saja. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti Pengaruh Metode Belajar Renang menggunakan Papan Renang dan Bantuan Teman terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas pada SDN 46 Kuranji.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Metode belajar renang
2. Renang gaya bebas
3. belajar menggunakan papan renang
4. Belajar menggunakan bantuan teman
5. Pengenalan Air

C. Perumusan Masalah

Untuk lebih terfokusnya dalam melakukan penelitian sesuai kemampuan, dana, dan waktu, maka dapat dirumuskan masalah ini pada Pengaruh Metode Belajar Renang menggunakan Papan Renang dan Bantuan Teman terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas pada Siswa SDN 46 Kuranji.

D. Pembatasan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan perumusan masalah, maka dapat dibatasi masalah dalam penelitian ini, yaitu :

1. Apakah metode belajar renang menggunakan papan renang berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya bebas ?
2. Apakah metode belajar renang menggunakan bantuan teman berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya bebas ?
3. Apakah metode belajar renang menggunakan papan renang dan bantuan teman berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya bebas ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah, untuk :

1. Mengetahui pengaruh belajar renang menggunakan papan renang terhadap kemampuan renang gaya bebas.
2. Mengetahui pengaruh belajar renang menggunakan bantuan teman terhadap kemampuan renang gaya bebas.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh belajar renang menggunakan papan renang dan bantuan teman terhadap kemampuan renang gaya bebas.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.
2. Sebagai masukan bagi guru olahraga
3. Sebagai masukan bagi siswa
4. Sebagai referensi bagi sekolah
5. Sebagai referensi bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Olahraga

6. Sebagai referensi di Perpustakaan Universitas Bung Hatta
7. Sebagai penambahan wawasan dan pedoman bagi mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta