

TINGKAT PEMAHAMAN AKTIVITAS RENANG PADA SISWA

Agil Putra Gunawan¹, Irfan Zinat Achmad², Citra Resita³

^{1, 2, 3}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi,
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang
Jln. HS. Ronggowaluyo, Telukjambe Timur, Karawang
¹e-mail: agilgunawan1599@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Instrumen yang digunakan adalah *survey study* dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuisioner. Populasi yang digunakan adalah siswa kelas X yang berjumlah 251 siswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 130 siswa dengan teknik pengambilan sampel *quota sampling*. Analisis data dengan menggunakan skala ordinal dalam bentuk presentase yang disajikan melalui tabel pengkategorian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi secara keseluruhan diperoleh skor 33% dengan kategori baik.

Kata Kunci: Pemahaman, aktivitas renang.

Abstract

This study aims to determine the level of understanding of swimming activities in class X students at SMKN 8 Bekasi City. This research uses a quantitative approach with descriptive methods. The instrument used was a survey study with data collection techniques using a questionnaire. The population used was grade X students, amounting to 251 students. The sample used in this study were 130 students with a quota sampling technique. Data analysis using an ordinal scale in the form of a percentage presented through a categorization table. The results showed that the level of understanding of swimming activity in class X students at SMKN 8 Bekasi City as a whole obtained a score of 33% in a good category.

Keywords: Understanding, swimming activitie.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses interaksi antara beberapa faktor yang terlibat guna meningkatkan potensi yang ada pada dirinya sesuai dengan tujuan pendidikan nasional oleh Hendriana & Jacobus, (2017:26). Diperkuat oleh penelitian Pambudi, Winarno & Dwiyoogo, (2019:111) menyatakan bahwa Peran pendidikan sangatlah penting dalam kehidupan manusia, generasi muda sekarang yang mengemban ilmu pendidikan disiapkan untuk terampil dalam dunia pendidikan dan mampu mengubah perubahan kehidupan yang lebih baik melalui pendidikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa proses pendidikan merupakan

terjadinya interaksi antara guru dengan siswa, guna siswa dapat membentuk karakter yang lebih unggul.

Pembelajaran merupakan suatu upaya dalam menciptakan seseorang memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap oleh Hasan, (2015:183). Sementara itu Dwiyoogo, (2010:3) mengemukakan bahwa pembelajaran ialah bagian dari pendidikan dan spesifik, proses dimana lingkungan seseorang dengan sengaja dikelola agar dapat memberikan respon terhadap situasi yang spesifik. Selain itu penelitian oleh Pahliwandari, (2016:156) Proses pembelajaran harus mampu menjaga keseimbangan antara peran kognisi dengan peran afeksi (perasaan dan emosi yang lunak), sehingga lulusan pendidikan memiliki kualitas intelektual dan moral kepribadian yang seimbang.

Pendidikan jasmani merupakan proses melalui aktivitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis guna mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, *neuromuskular*, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam rangka sistem pendidikan nasional oleh Rahayu, (2013:62) Selanjutnya penelitian oleh Risyanto, (2016:177) Usaha untuk mewujudkan bentuk manusia yang memiliki ilmu pengetahuan, keterampilan, mandiri, kesehatan jasmani, dan rohani serta bertanggung jawab ialah dengan penjas. Lalu penelitian oleh Achmad, (2013:3) Penjas merupakan bagian penting dari keseluruhan proses pendidikan dengan tujuan peningkatan kinerja manusia melalui media kegiatan fisik untuk mengembangkan dan memelihara tubuh manusia.

Pemahaman (*comprehension*) merupakan kemampuan seseorang dalam mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu dipahami dan diingat. dengan kata lain, memahami adalah mengerti atau dapat menjelaskan apa yang telah diingat dan telah dipelajari dari sesuatu yang telah didapatkan oleh Ulinuha, (2017:4). Selanjutnya penelitian Putro, (2019:51) yang menyatakan bahwa pemahaman adalah suatu proses memahami, menanamkan dan memahamkan. Jadi, seorang siswa dikatakan memahami sesuatu apabila siswa tersebut dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal yang siswa pelajari dengan menggunakan bahasanya sendiri.

Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, Pembelajaran renang pada dasarnya diarahkan agar siswa dapat mengetahui teknik-teknik renang yang benar, sekaligus siswa dapat mempraktekkan langsung materi renang yang telah diajarkan oleh. Martindar & Hartati, (2014:165). Lalu penelitian Gani & Sukur, (2019:108) yang mengemukakan renang merupakan materi pelajaran wajib di sekolah karena banyak memberikan manfaat bagi siswa, dan sesuai dengan tujuan penjas. Diperkuat oleh penelitian Gani & Achmad, (2020:117) Mengemukakan bahwa olahraga renang berbeda dengan olahraga lainnya, dalam berenang ada aspek dan pola yang harus diperhatikan seperti pola bernafas dan otot yang bekerja pada saat berenang.

Aktivitas siswa yang sangat minim dan tidak ada teori di kelas yang dikhususkan untuk memahami materi aktivitas renang kemudian tidak ada sarana dan prasarana yang mendukung, maka siswa sulit memahami aktivitas pembelajaran yang dilakukan. Hal ini diperkuat oleh penelitian terdahulu Ulinuha, (2017) melalui penelitiannya yang berjudul “Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017” Berdasarkan hasil penelitian diketahui tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan yang masuk pada kategori sangat baik sebesar 4%, pada kategori baik sebesar 28%, pada kategori cukup baik sebesar 38% kategori kurang baik sebesar 21% dan kategori sangat kurang baik sebesar 9%. Tentunya proses pembelajaran menjadi bagian penting dan berpengaruh pada hasil pemahaman siswa dalam aktivitas renang. Berdasarkan penelitian terdahulu, yang menjadi perbedaan dalam penelitian ini yaitu pertama, Sampel yang digunakan. Kedua, pembaharuan instrumen penelitian yang menyesuaikan rancangan pelaksanaan pembelajaran guru PJOK di SMKN 8 Kota Bekasi

Seorang guru penjas dalam melakukan pembelajaran aktivitas renang sebaiknya harus dapat melihat terlebih dahulu seberapa paham semua siswa dalam pembelajaran renang, yang meliputi pemahaman mengenai aktivitas renang secara umum, sarana dan prasarana yang digunakan, teknik dasar dalam renang, dan peraturan dalam renang. Setelah melakukan proses tersebut baru proses

pembelajaran dapat dilakukan dengan baik dan yang paling penting tidak terjadi kecelakaan. Oleh karena itu maka mengetahui tingkat pemahaman dan keterampilan siswa sangat penting sebelum melakukan proses pembelajaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif melalui penggunaan instrumen *survey study* untuk mengetahui tingkat pemahaman siswa terhadap aktivitas renang.

Sebelum kuisioner digunakan, maka diperlukan uji instrumen berupa uji validasi konstruksi (*expert judgement*) yang telah diujikan oleh Dosen Pengampu mata kuliah akuatik Dr. Subagyo, M.Pd. dan Dr. Ruslan Abdul Gani, M.Pd. lalu uji validitas untuk mengukur ketepatan disetiap butir soal, digunakan teknik *produk momen sari karl pearson* dengan taraf signifikansi 5%. Butir soal dikatakan valid apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$, untuk nilai r_{tabel} dengan responden 5 orang adalah sebesar 0,875. Setelah dilakukan perhitungan dapat diketahui terdapat 2 butir soal yang tidak valid yaitu butir soal nomor 18 dan 20. Jadi peneliti hanya memakai 18 butir soal dari total 20 butir soal, Dan dilakukan uji reabilitas dengan menggunakan rumus *alpha cronbach* dengan taraf signifikansi 5%, suatu instrumen dikatakan reliabel jika $r_{11} > r_{tabel}$, hasil uji reabilitas diperoleh nilai $r_{11} = 0,847 > r_{tabel} = 0,632$ dengan demikian menunjukan angket yang diuji cobakan reliabel dan dapat digunakan untuk pengumpulan data penelitian.

Adapun Desain dalam penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan langkah langkah penelitian kuantitatif deskriptif terdiri dari: 1.) Mengidentifikasi adanya permasalahan yang signifikan untuk dipecahkan melalui metode deskriptif, 2.) Membatasi dan merumuskan permasalahan secara jelas, 3.) Menentukan tujuan dan manfaat penelitian, 4.) Melakukan studi pustaka yang berkaitan dengan permasalahan, 5.) Menentukan kerangka berpikir, dan pertanyaan penelitian dan atau hipotesis penelitian, 6.) Mendesain metode penelitian yang hendak digunakan termasuk dalam hal ini menentukan populasi, sampel, teknik sampling, menentukan instrumen, mengumpulkan data, dan

menganalisis data, 7.) Mengumpulkan, mengorganisasikan, dan menganalisis data dengan menggunakan teknik statistika yang relevan, dan 8.) Membuat laporan penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMKN 8 Kota Bekasi dengan jumlah 6 program keahlian, 8 Kelas dan 251 siswa. Dan penentuan jumlah sampel menurut (Sugiyono, 2013:87) dengan batas toleransi kesalahan 1%, 5%, dan 10%. Peneliti mengambil sampel dengan batas toleransi kesalahan 10%, yang didasari dari hasil perhitungan pada subjek dengan besar populasi 251 maka sampel penelitian sebesar 130 responden. Dalam perhitungan statistik menggunakan bantuan aplikasi *microsoft excel 2013*. Selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan kemudian dilakukan pengkategorian serta menyajikan data dalam bentuk histogram. Dalam pengkategorian skor menggunakan lima kategori yaitu, sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik, dan sangat kurang baik (Sudijono, 2012:140) :

Tabel 1. Norma Pengkategorian

Interval	Kategori
$M + 1,5 SD \leq X$	Sangat baik
$M + 0,5 SD \leq X < M + 1,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD \leq X < M + 0,5 SD$	Cukup baik
$M - 1,5 SD \leq X < M - 0,5 SD$	Kurang baik
$X < M - 1,5 SD$	Sangat tidak baik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh di lapangan mengenai Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang Pada Siswa Kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi, Peneliti akan mendeskripsikan dan menganalisis data tersebut menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen *survey study* menggunakan kuisisioner berupa soal pilihan ganda (*multiple choice*).

Adapun dalam menyusun butir-butir pertanyaan, peneliti menetapkan faktor aktivitas renang secara umum dengan indikator yaitu, menguraikan

pemahaman tentang renang secara umum, dan faktor teknik dasar gaya dalam renang dengan indikator yaitu, menguraikan gerakan renang gaya bebas, menguraikan gerakan renang gaya dada, serta menguraikan gerakan renang gaya punggung.

Dari hasil penelitian yang diperoleh, tingkat pemahaman aktivitas renang siswa kelas X dikategorikan menjadi 5 kategori yaitu, kategori sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik dan sangat kurang baik. Sehingga statistik deskriptif mengenai tingkat pemahaman aktivitas renang siswa kelas X dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif Penelitian

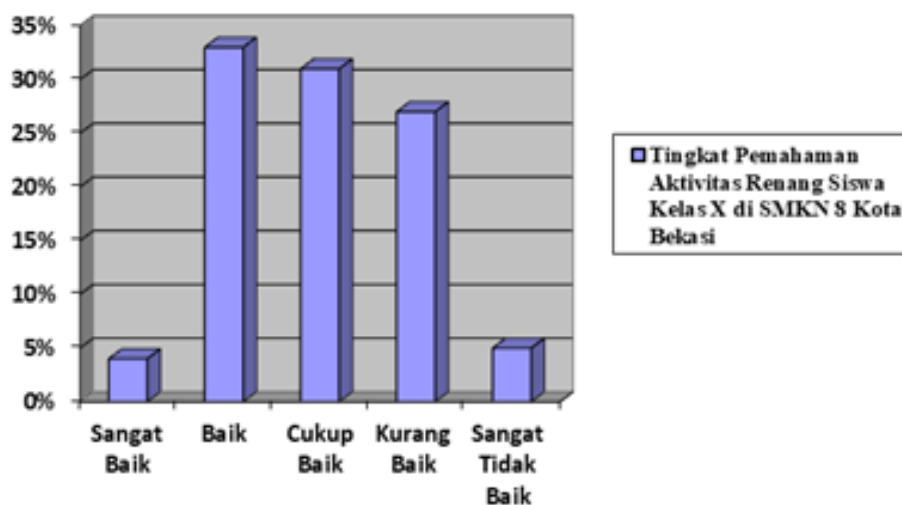
Keterangan	Keseluruhan	Aktivitas Renang Secara Umum	Teknik			
			Dasar Gaya Dalam Renang	Renang Gaya Bebas	Renang Gaya Dada	Renang Gaya Punggung
Mean	12,66	6,17	6,49	3,17	1,75	1,58
Standar Deviasi	2,61	1,17	1,88	0,97	1,18	0,61
Median	13	6	7	3	2	2
Range	13	6	10	4	4	2
Minimum	4	2	0	0	0	0
Maximum	17	8	10	4	4	2

Hasil analisis data statistik penelitian secara keseluruhan memperoleh nilai mean sebesar 12,66, dan standar deviasi sebesar 2,61. Kemudian hasil data statistik secara ideal dimasukkan kedalam tabel distribusi frekuensi, maka data tingkat pemahaman aktivitas renang siswa kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi sebagai berikut.

Tabel 3. Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang Siswa Kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 16.57$	Sangat Baik	5	4%
2	$13.97 < X < 16.57$	Baik	43	33%
3	$11.36 < X < 13.97$	Cukup Baik	40	31%
4	$8.75 < X < 11.36$	Kurang Baik	35	27%
5	$X < 8.75$	Sangat Tidak Baik	7	5%

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman aktivitas renang siswa kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi dapat disimpulkan tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi berkategori “baik” dengan jumlah 43 siswa (33%). Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut.



Gambar 1. Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang pada Siswa Kelas X SMKN 8 Kota Bekasi Secara Keseluruhan

Faktor Aktivitas Renang Secara Umum

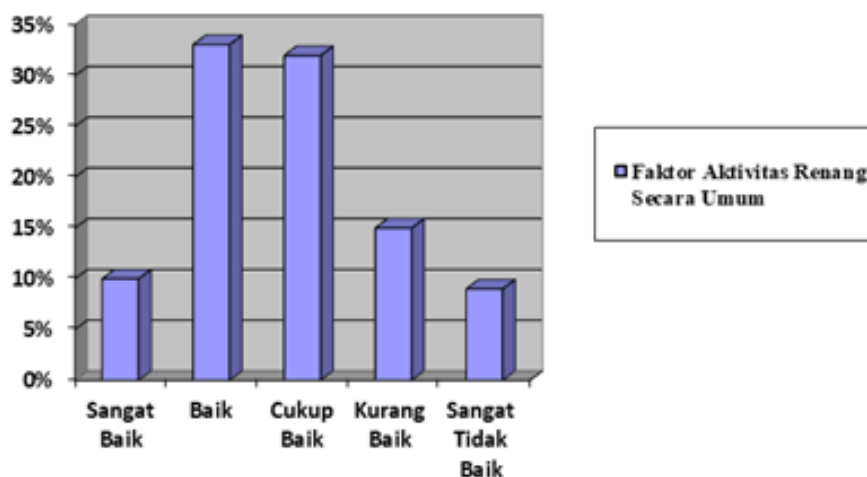
Dalam instrumen penelitian ini hanya terdapat satu indikator yaitu aktivitas renang secara umum yang meliputi (peraturan renang, nomor perlombaan, sarana dan prasarana dalam renang) terdiri dari 8 butir soal yang sudah dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Berdasarkan hasil

penelitian dari faktor aktivitas renang secara umum diperoleh nilai distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Faktor Aktivitas Renang Secara Umum

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$x > 7.92$	Sangat Baik	13	10%
2	$6.75 < x < 7.92$	Baik	43	33.08%
3	$5.58 < x < 6.75$	cukup baik	42	32%
4	$4.42 < x < 5.58$	kurang baik	20	15%
5	$x < 4.42$	sangat tidak baik	12	9%

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa tingkat pemahaman aktivitas renang siswa kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi berdasarkan faktor aktivitas renang secara umum berkategori “baik” dengan jumlah 43 siswa (33,08%). Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut.



Gambar 2 Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang pada Siswa Kelas X SMKN 8 Kota Bekasi Faktor Aktivitas Renang Secara Umum

Faktor Teknik Dasar Gaya Dalam Renang

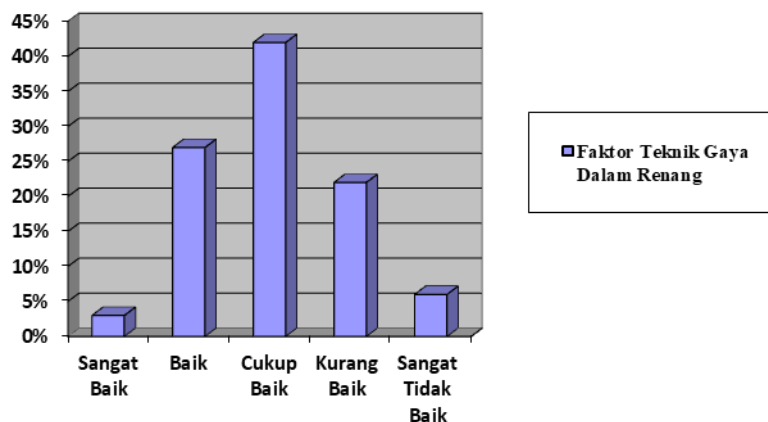
Dalam instrumen penelitian ini terdapat 3 indikator yaitu, renang gaya bebas (*crawl*), renang gaya dada, dan renang gaya punggung. Masing masing indikator dijabarkan melalui beberapa butir pertanyaan, renang gaya bebas 4 pertanyaan, renang gaya dada 4 pertanyaan, dan renang gaya punggung 4 pertanyaan, tetapi dalam renang gaya punggung 2 butir soal dinyatakan tidak valid, jadi dalam renang gaya punggung hanya memakai 2 butir soal. Dan semua soal lainnya dinyatakan valid sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

Berdasarkan hasil penelitian dari faktor teknik dasar gaya dalam renang diperoleh nilai distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Faktor Teknik Dasar Gaya Dalam Renang

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$x > 9.31$	Sangat Baik	4	3%
2	$7.43 < x < 9.31$	Baik	35	26.92%
3	$5.55 < x < 7.43$	Cukup Baik	55	42%
4	$3.67 < x < 5.55$	Kurang Baik	28	22%
5	$x < 3.67$	Sangat Tidak Baik	8	6%

Pada tabel 5 diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat pemahaman aktivitas renang siswa kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi berdasarkan faktor teknik dasar gaya dalam renang berkategori “cukup baik” dengan jumlah 55 siswa (42%). Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut.



Gambar 3. Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang pada Siswa Kelas X SMKN 8 Kota Bekasi Faktor Teknik Gaya Dalam Renang

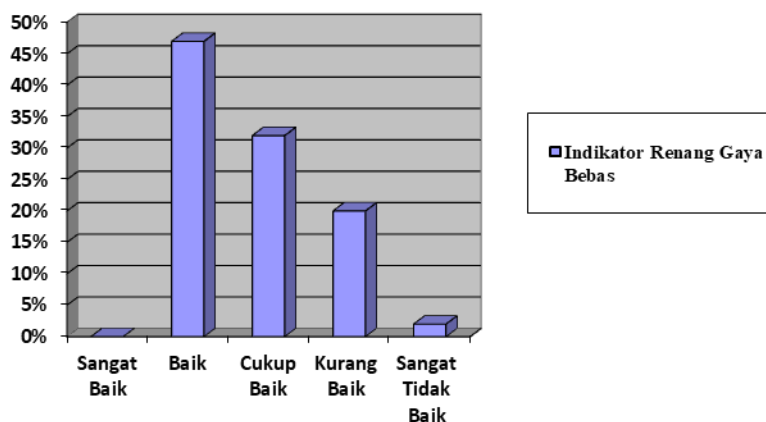
Indikator Renang Gaya Bebas

Berdasarkan hasil penelitian dari faktor teknik dasar gaya dalam renang pada indikator renang gaya bebas (*crawl*) diperoleh tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Indikator Renang Gaya Bebas (*crawl*)

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 4.63$	Sangat Baik	0	0%
2	$3.66 < X < 4.63$	Baik	61	46.92%
3	$2.68 < X < 3.66$	Cukup Baik	41	32%
4	$0.70 < X < 2.68$	Kurang Baik	26	20%
5	$X < 0.70$	Sangat Tidak Baik	2	2%

Pada tabel 6 diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat pemahaman aktivitas renang siswa kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi berdasarkan indikator menguraikan gerakan renang gaya bebas berkategori “baik” dengan jumlah 61 siswa (46,92%). Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut.



Gambar 4. Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang pada Siswa Kelas X SMKN 8 Kota Bekasi Indikator Renang Gaya Bebas

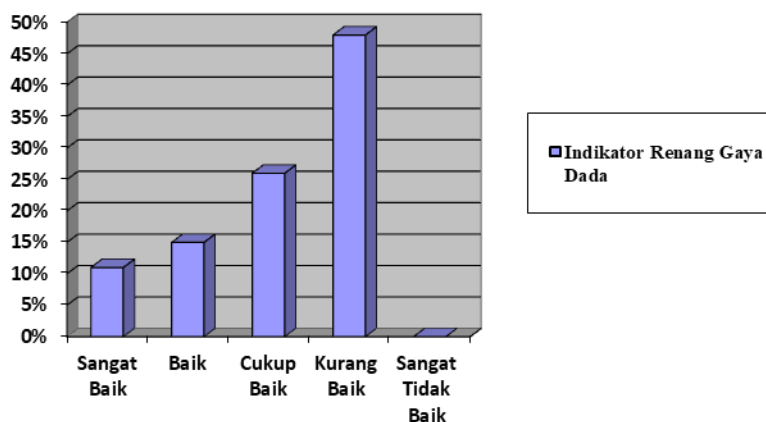
Indikator Renang Gaya Dada

Berdasarkan hasil penelitian dari faktor teknik dasar gaya dalam renang pada indikator renang gaya dada diperoleh tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Indikator Renang Gaya Dada

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 3.52$	Sangat Baik	14	11%
2	$2.34 < X < 3.52$	Baik	19	14.62%
3	$1.15 < X < 2.34$	Cukup Baik	34	26%
4	$-0.03 < X < 1.15$	Kurang Baik	63	48%
5	$X < -0.03$	Sangat Tidak Baik	0	0%

Pada tabel 7 diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat pemahaman aktivitas renang siswa kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi berdasarkan indikator menguraikan gerakan renang gaya bebas berkategori “kurang baik” dengan jumlah 63 siswa (48%). Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut.



Gambar 5. Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang pada Siswa Kelas X SMKN 8 Kota Bekasi Indikator Renang Gaya Dada

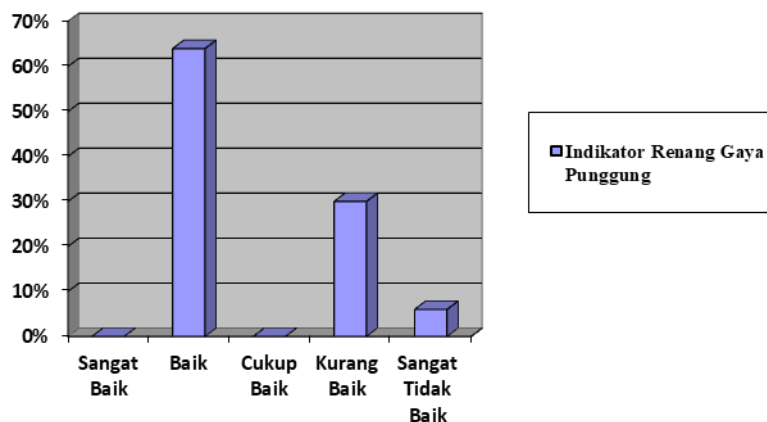
Renang Gaya Punggung

Berdasarkan hasil penelitian dari faktor teknik dasar gaya dalam renang pada indikator renang gaya punggung diperoleh tabel distribusi frekuensi sebagai berikut.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Indikator Renang Gaya Punggung

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	$X > 2.49$	Sangat Baik	0	0%
2	$1.88 < X < 2.49$	Baik	83	63,85%
3	$1.27 < X < 1.88$	Cukup Baik	0	0%
4	$0.66 < X < 1.27$	Kurang Baik	39	30%
5	$X < 0.66$	Sangat Tidak Baik	8	6%

Pada tabel 8 diatas dapat dijelaskan bahwa tingkat pemahaman aktivitas renang siswa kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi berdasarkan indikator menguraikan gerakan renang gaya bebas berkategori “baik” dengan jumlah 83 siswa (63,85%). Apabila digambarkan dalam bentuk diagram batang diperoleh sebagai berikut.



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang pada Siswa Kelas X SMKN 8 Kota Bekasi Indikator Renang Gaya Punggung

Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi berada pada kategori “sangat baik” sebesar 4% (5 Siswa), kategori “baik” sebesar 33% (43 Siswa), kategori “cukup baik” sebesar 31% (40 Siswa), kategori “kurang baik” sebesar 27% (35 Siswa), dan kategori “sangat tidak baik” sebesar 5% (7 Siswa), sehingga memperoleh nilai rata-rata yaitu 12,66 dari jumlah 18 butir soal. Jadi dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas X di SMKN 8 Kota Bekasi berada dikategori baik. Tingkat pemahaman siswa SMKN 8 Kota Bekasi ini lebih baik dibandingkan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ulinuha (2017:1) tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan yang masuk pada kategori sangat baik sebesar 4%, pada kategori baik sebesar 28%, pada kategori cukup baik sebesar 38% kategori kurang baik sebesar 21% dan kategori sangat kurang baik sebesar 9%. Hal tersebut diartikan tingkat pemahaman aktivitas renang pada siswa kelas XI SMAN 1 Jogonalan Kabupaten Klaten T.A 2016/2017 adalah cukup baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: pertama, tingkat pemahman aktivitas renang pada siswa kelas X SMKN 8 Kota Bekasi tahun pelajaran 2019/2020 secara keseluruhan adalah baik. Kedua, tingkat pemahaman terhadap: a) aktivitas renang secara umum adalah baik, b) teknik dasar dalam renang adalah baik, c) renang gaya bebas adalah baik, d) renang gaya dada adalah kurang baik, e) renang gaya punggung adalah baik. Hasil penelitian ini diharapkan bisa meningkatkan kualitas pembelajaran mengenai aktivitas renang, pembuatan model pembelajaran dan praktik secara langsung untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian* (cetakan kelima belas). Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Abdul Gani, R., Sukur, A., & Nugroho, S. (2019). Peningkatan Kemampuan Renang Gaya Kupu-Kupu Melalui Strategi Pembelajaran Variatif Bagi Mahasiswa. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 107–113. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v18i2.7621>
- Achmad, I. Z., & R, A. K. Y. (2013). Persepsi Mahasiswa Pjkr Pada Matakuliah Pembelajaran Permainan Bola Voli Di Universitas Singaperbangsa Karawang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Dwiyogo, W. D. (2010). *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Gani, R. A., Achmad, I. Z., & Keguruan, F. (2020). Physical Fitness Swimming Athlete In UNSIKA aktifitasnya atau mengerjakan tugas dapat diselesaikan dengan efektif dan efisien. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga DanKesehatan)*, 3(2), 115–125. <https://doi.org/https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.784> Physical
- Hasan, S., Winarno, M. E., & Tomi, A. (2015). Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lempar Untuk Siswa Kelas V Sdn Tawangargo 4 Karangploso Malang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 182–200.
- Hendriana, E. C., & Jacobus, A. (2017). Implementasi Pendidikan Karakter Di Sekolah Melalui Keteladanan Dan Pembiasaan. *JPDI (Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia)*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.26737/jpdi.v1i2.262>
- Martindar, F. B., & Hartati, S. C. Y. (2014). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament (TGT) Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 164–170.
- Pahliwandari, R. (2016). Penerapan Teori Pembelajaran Kognitif dalam

- Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*,5(2), 154–164.
- Pambudi, M. I., Winarno, M., & Dwiyo, W. D. (2019). Perencanaan dan Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Malang*,4(1), 110–116. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Putro, D. E. (2019). Tingkat Pemahaman Guru Penjas Sekolah Menengah Atas Dan Kejuruan Se-Kabupaten Pacitan Terhadap Peraturan Permainan Futsal Tahun 2017. *Journal of Chemical Information and Modeling*,53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Risyanto, A. (2016). Hubungan Motivasi Belajar Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*,5(2), 175–183.
- Rahayu, E. T. (2013). *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Depdikbud: Jakarta.
- Sudijono, A. (2012). *Pengantar Statistik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono, P. D. (2013). *Statistik untuk Penelitian*. CV. Alfabeta Bandung.
- Ulinuha, A. (2017). *Tingkat Pemahaman Aktivitas Renang Pada Siswa Level of Understanding of Swimming Activity on Eleventh Grade Students in Sman 1 Jogonalan Klaten*. 1, 1–10.