

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR GAMBAR xiv

DAFTAR TABEL xv

DAFTAR LAMPIRAN..... xvi

I. PENDAHULUAN

| | |
|---------------------------------|---|
| A. Latar Belakang Masalah | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 6 |
| C. Tujuan Penelitian | 6 |
| D. Manfaat Penelitian | 7 |

II. TINJAUAN PUSTAKA

| | |
|--|----|
| A. Belajar dan Pembelajaran | 8 |
| a. Pengertian Belajar | 8 |
| b. Belajar Motorik | 10 |
| c. Faktor Yang Mempengaruhi Belajar | 11 |
| d. Pengertian Pembelajaran | 12 |
| e. Pengertian Media Pembelajaran | 13 |
| f. Fungsi Dan Peranan Media Pembelajaran | 16 |
| g. Pembelajaran Visualisasi | 17 |
| h. Pengertian Video | 18 |
| B. Pendidikan Jasmani SMA | 20 |
| C. Renang | 21 |
| D. Renang Gaya Dada | 22 |
| a. Gerakan Tungkai | 22 |
| b. Gerakan tangan | 23 |
| c. Gerakan Kombinasi Tangan, Tungkai dan Mengambil Napas | 23 |
| E. Olahraga Renang Di Tinjau Dari aspek Biomekanika | 24 |
| F. Implikasi Pengembangan Keterampilan Dasar | 26 |
| G. Hakikat Modifikasi | 26 |
| H. Modifikasi Sarana | 27 |

| | | |
|----|--|----|
| I. | Penggunaan Bahan Bekas Sebagai Alat Bantu Pembelajaran | 28 |
| J. | Pengaruh Modifikasi Terhadap Pembelajaran Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada | 28 |
| K. | Ketuntasan Belajar | 29 |
| L. | Kerangka Teoritis | 29 |
| M. | Hipotesis | 30 |

III. METODE PEMBELAJARAN

| | | |
|----|--|----|
| A. | Jenis Penelitian | 31 |
| B. | Rancangan Penelitian | 32 |
| C. | Subjek Penelitian dan Sampel | 34 |
| D. | Proses Pembelajaran Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada | 35 |
| a. | Kegiatan Awal | 35 |
| b. | Persiapan | 35 |
| c. | Implementasi di Kelas (Lapangan) | 35 |
| d. | Pengolahan dan Pengendalian | 36 |
| e. | Prosedur Modifikasi dan Cara Tindakan | 36 |
| E. | Instrumen Penelitian | 36 |
| F. | Proses Pembelajaran Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada | 39 |
| G. | Teknik Analisis Data | 44 |

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

| | | |
|----|--|----|
| A. | Hasil Penelitian | 45 |
| a. | Analisis Prosentase Hasil PTK Pembelajaran Keterampilan Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada | 45 |
| b. | Analisis Rekapitulasi Refleksi Hasil PTK Pembelajaran Keterampilan Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada..... | 48 |
| c. | Analisis Efektivitas Pembelajaran Setiap Siklusnya | 52 |
| B. | Pembahasan | 53 |

V. KESIMPULAN DAN SARAN

| | | |
|----|----------------|----|
| A. | Simpulan | 57 |
| B. | Saran | 58 |

DAFTAR PUSTAKA 59

LAMPIRAN..... 60