

**UPAYA MENINGKATKAN KEBERANIAN DALAM PEMBELAJARAN
RENANG MELALUI MODEL BERMAIN PADA SISWA KELAS III SD
ISLAM TERPADU PERMATA BUNDA 1
BANDAR LAMPUNG**

Oleh :

Saldi Yulian



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

ABSTRAK

UPAYA MENINGKATKAN KEBERANIAN DALAM PEMBELAJARAN RENANG MELALUI MODEL BERMAIN PADA SISWA KELAS III SD ISLAM TERPADU PERMATA BUNDA 1 BANDAR LAMPUNG

Oleh

SALDI YULIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk Upaya Meningkatkan Keberanian Dalam Pembelajaran Renang Melalui Model Bermain Pada Siswa Kelas III SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dengan menggunakan tiga siklus. Sedangkan subjek penelitian adalah siswa kelas III SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung yang berjumlah 30 terdiri dari 20 laki-laki dan 11 perempuan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan skala observasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penilaian siklus pertama dengan penggunaan metode bermain berpasang-pasangan menarik temannya di air secara cepat diperoleh persentase keberhasilan ketuntasan belajar 33,3%. Pada siklus kedua dengan metode bermain mengangkat teman di bahu sambil cepat-cepatan menjatuhkan dengan pasangan teman yang lainnya diperoleh persentase keberhasilan ketuntasan 53,3%. Pada siklus ketiga dengan metode bermain melewati kedua kaki temannya di dalam air diperoleh persentase keberhasilan 76,6%.

Kesimpulan dari hasil penelitian ini bahwa pembelajaran renang khususnya materi upaya meningkatkan keberanian melalui model bermain dapat memperbaiki dan meningkatkan keberanian pada siswa kelas III SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung.

Kata kunci: Bermain, Keberanian, Renang.

**UPAYA MENINGKATKAN KEBERANIAN DALAM PEMBELAJARAN
RENANG MELALUI MODEL BERMAIN PADA SISWA
KELAS III SD ISLAM TERPADU PERMATA
BUNDA 1 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

SALDI YULIAN

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2016**

**Judul Skripsi : UPAYA MENINGKATKAN KEBERANIAN
DALAM PEMBELAJARAN RENANG
MELALUI MODEL BERMAIN PADA
SISWA KELAS III SD ISLAM TERPADU
PERMATA BUNDA 1 BANDAR LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : Saldi Yulian

Nomor Pokok Mahasiswa : 1213051062

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

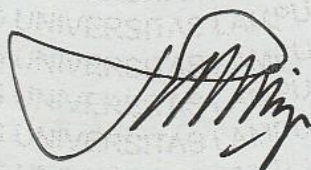


Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.
NIP 19580127 198503 1 003



Drs. Suranto, M.Kes.
NIP 19550929 198403 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswanti Rini, M.Si.
NIP 19600328 198603 2 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: **Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes.**



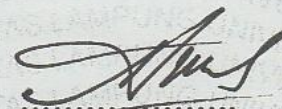
Sekretaris

: **Drs. Suranto, M.Kes.**



Penguji

Bukan Pembimbing : **Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Muhammad Fuad, M.Hum

NIP 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **24 Juni 2016**

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Saldi Yulian

NPM : 1213051062

Tempat tanggal lahir : Baturaja, 19 Juli 1994

Alamat : Jalan Dr.Moh. Hatta Bakung Gang 555 Baturaja Timur
Sumatera Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Upaya Meningkatkan Keberanian Dalam Pembelajaran Renang Melalui Model Bermain Pada Siswa Kelas III SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung”** adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 22 Maret 2016. Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.



Bandar Lampung, 22 Juni 2016

Saldi Yulian
Saldi Yulian

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Saldi Yulian, lahir di Kabupaten Ogan Komering Ulu Baturaja Timur Provinsi Sumatera Selatan pada tanggal 19 Juli 1994 dari pasangan bapak Rejab Saleh dan ibu Karjia. Penulis adalah anak kedua dari dua bersaudara.

Pendidikan penulis diawali di taman kanak-kanak Aisyiyah OKU pada tahun 2000, kemudian melanjutkan pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 3 OKU dan di selesaikan pada tahun 2006. Penulis melanjutkan jenjang pendidikan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 2 OKU dan selesai pada tahun 2009. Penulis meneruskan pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) NEGERI 1 OKU Baturaja dan lulus pada tahun 2012.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Penjaskesrek Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, melalui jalur Seleksi Penerimaan Mahasiswa Baru (SNMPTN) pada tahun 2012.

Pada tahun 2015 penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Simpang Kanan, Kecamatan Sumberejo dan melaksanakan PPL di SMA Negeri 1 Sumberejo Kecamatan Sumberejo Kabupaten Tanggamus pada bulan Juli-September 2015.

MOTTO

“Apapun pilihanmu, apapun duniamu, jalankan dengan maksimal jangan setengah-setengah. Yang terpenting jangan pernah lupakan tuhanmu, tetap jadi manusia yang beriman sepenuhnya. Sesimpel itu tapi maknanya tidak sesimpel itu”
(Saldi Yulian)

“Dimanapun kita berada selalu tinggalkan kebaikan karena pasti disana ada ilmu yang bermanfaat, selalu berpikir posisif dan rendah diri”
(Saldi Yulian)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta kasih dan ridho allah, kupersembahkan skripsi ini kepada :

- 1. Kedua orang tuaku tercinta terkasih dan tersayang Rejab Saleh dan Karjia yang senantiasa mendoakan, membimbing dan bersabar menantikan kelulusanku.**
- 2. Kakaku Fitri Handayani yang selalu mendukung dan mendoakanku.**
- 3. Sahabat-sahabat dan teman teman terbaikku.**
- 4. Almamater Tercinta yang ku banggakan serta khususnya mahasiswa Penjaskesrek angkatan 2012 yang tak terlupakan.**

SANWACANA

Asalamualaikum. Wr. Wb

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Ya Allah waktu yang kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberiku sejuta pengalaman bagiku, kebersujud dihadapan Mu, Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai di penghujung awal perjuanganku Alhamdulillah... Alhamdulillah ... Alhamdulillahirobil'amin.

Skripsi dengan judul **“Upaya Meningkatkan Keberanian Dalam Pembelajaran Renang Melalui Model Bermain Pada Siswa Kelas III SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung”** adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Selama penulisan skripsi ini dan selama menjadi mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, penulis mendapatkan bimbingan, bantuan, dorongan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ayah dan Ibuku tersayang yang mengasuh, mendidik dan memberi semangat serta doa kepada penulis untuk dapat menyelesaikan studi terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku.
2. Kakakku Fitri Handayani yang selalu mendukungku.
3. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku Pembimbing Akademi dan Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd selaku Pembahas yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan serta kepercayaan kepada penulis.
5. Bapak Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes selaku Pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada penulis.
6. Bapak Drs. Suranto, M.Kes selaku Pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan motivasi kepada penulis.
7. Bapak /Ibu Dosen dan karyawan Program Studi Penjaskes yang telah memberikan pengetahuan dan keteladanan selama penulis menjalani studi.
8. Kepala SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung yang membantu penulis selama menjalani penelitian.

9. Sahabat-sahabat Embah Garden dan teman-teman seperjuanganku, Okti, Ali, Widi, Roi, Gandi , Jananda, Zaqi, Ragil, Tasa, Ahmad, Dani, Falen, Gia, Ulfa, Dian, Rianti, Efranisa, Lulu, Putra, Roni, dan teman-teman lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatunya yang senantiasa memberikan warna disetiap kebersamaan, hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan dari kalian, terimakasih selalu menemani dalam setiap kesulitan dan selalu ada dalam suka maupun duka
10. Kepada teman-teman angkatan 2012 Penjaskesrek, terimakasih kebersamaan, kekompakan dan kekeluargaan yang kita jalani selama kurang dan lebih tiga tahun ini, banyak hal yang didapat dan banyak pelajaran yang bisa diambil selama menjalani masa studi bersama kalian
11. Teman-teman KKN SMA Negeri 1 Sumberejo Kec. Sumberejo Tanggamus, Nuvus, Ayu , Anggi, dhayang, Nidya, Rizky, Endah, Sefti, dan Mutiara. Yang telah menjadi bagian dari keluarga Daikem Lovers selama dua bulan saat belajar mengajar KKN dan PPL terimakasih atas kenangan, kebersamaan, doa selama menjalani studi di Universitas Lampung.
12. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini, yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga Allah SWT selalu memberikan balasan yang lebih besar untuk Bapak, Ibu, dan Teman-teman semuanya. Hanya ucapan terimakasih dan doa yang bisa penulis berikan. Kritik dan saran selalu terbuka untuk menjadi ksempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi yang sederhana ini bermanfaat bagi kita semua, amin.

Waassalamu alaikumwr.wb

Bandar Lampung , 22 Juni 2016

Penulis,

Saldi Yulian

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
 I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	5
 II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Pendidikan Jasmani	6
1. Tujuan Pendidikan Jasmani.....	7
2. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar	7
B. Pengertian Keberanian.....	8
C. Pengertian Bermain	9
D. Definisi Model Bermain	12
1. Model Bermain	12
2. Pengertian Model Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	14
E. Macam – Macam Gaya Renang Yang Diperlombakan	15
1. Gaya Bebas	15
2. Gaya Dada	16
3. Gaya Punggung	17
4. Gaya Kupu –Kupu	18
F. Teknik Renang	18
1. Posisi Badan	18
2. Gerakan Kaki	19

3. Gerakan Tangan	19
4. Pengambilan Nafas	20
5. Koordinasi Gerakan	20
G. Pengertian Relevan	21
H. Kerangka Berpikir	23
I. Hipotesis Tindakan	24
III. METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	25
B. Metode Dan Desain Penelitian	26
C. Prosedur Penelitian	27
1. Tahap Perencanaan Tindakan.....	28
2. Tahap Pelaksanaan Tindakan	29
3. Tahap Observasi	33
4. Tahap Analisis dan Refleksi.....	33
D. Instrumen Penelitian	34
E. Teknik Pengelolaan dan Analisis Data.....	39
F. Validasi Data	40
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	42
1. Deskripsi Data	42
2. Hasil Setiap Siklus	43
B. Pembahasan	58
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Nilai Keberanian di Air Pra-Siklus	54
2. Deskripsi Nilai Keberanian di Air Siklus Pertama	55
3. Deskripsi Nilai Keberanian di Air Siklus Kedua	56
4. Deskripsi Nilai Keberanian di Air Siklus Ketiga	56
5. Hasil Keberanian di Air Melalui Model Bermain Disetiap Siklusnya...	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Siklus	28
2. Siswa Diberikan Pengarahan Untuk Melakukan Pemanasan	77
3. Siswa Melakukan Latihan Gerak Dasar Renang.....	77
4. Siswa Melakukan Latihan Gerak Dasar Renang Berpasangan Dengan Temannya	78
5. Siswa Melakukan Latihan Gerak Dasar Renang Berpasangan Dengan Temannya	78
6. Siswa Melakukan Latihan Gerak Dasar Renang Berpasangan Dengan Temannya	79
7. Siswa Melakukan Permainan Berperang di Air	79
8. Siswa Melakukan Permainan Berperang di Air.	80
9. Siswa Melakukan Permainan Berperang di Air	80
10. Siswa Melakukan Permainan Berperang di Air.	81
11. Siswa Melakukan Permainan <i>Zig-Zag</i> Menyelam Di Air	81
12. Siswa Melakukan Permainan <i>Zig-Zag</i> Menyelam Di Air	82
13. Siswi Melakukan Gerak Dasar Renang	82
14. Siswa Melakukan Permainan Berperang di Air.....	83
15. Siswa Melakukan Permainan <i>Zig-Zag</i> Menyelam Di Air.....	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Expert Judgment	66
2. Instrumen Penelitian	67
3. Surat Izin Penelitian	71
4. Surat Balasan Penelitian	72
5. Data Hasil Pra Siklus	73
4. Data Hasil Siklus Pertama	74
5. Data Hasil Siklus Kedua	75
6 Data Hasil Siklus Ketiga	76
7. Foto Pelaksanaan Renang	77
8. Foto Pelaksanaan Permainan.....	78

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berenang merupakan suatu aktivitas gerak yang dilakukan di dalam air. Karena itu olahraga ini dikategorikan sebagai olahraga akuatik. Melakukan aktivitas di dalam air sangat sungguh berbeda dengan melakukan aktivitas di darat, karena di air hambatan dan tekanan yang lebih besar terhadap gerakan, sehingga gerakan menjadi lebih berat. Sebaliknya kebanyakan olahraga yang dilakukan di darat hambatan dan tekanannya sangat kecil karena tekanannya hanya berupa angin.

Belajar renang khususnya bagi pemula atau anak-anak yang baru belajar renang membutuhkan penanganan cara khusus, yaitu diawali dengan pengenalan air dan tentang gerak dasar renang.

Tahap berenang yang paling penting adalah bagaimana cara bernapas di dalam air, mengapung, dan meluncur. Pernapasan di dalam air bertujuan untuk bagaimana anak agar bisa mengatur proses pengambilan udara (menghisap udara di atas permukaan air) kemudian mengeluarkan udara di udara atau di dalam air. Proses pernapasan ini bukanlah hal yang mudah, dan tentu saja harus diajarkan pada tahap permulaan belajar renang. Sebaiknya latihan pernapasan dapat ditingkatkan dengan cara mengatur irama pernapasan yaitu saat menghirup udara dilakukan

dengan cepat dan pengeluaran udara dilakukan dengan irama lebih teratur dan sedikit di tahan.

Tahap belajar berenang berikutnya adalah cara mengapung di air, dan ini merupakan modal dasar untuk bisa berenang dengan baik, pada saat mengapung di air perlu senantiasa diupayakan agar badan lurus telungkup, lengan tungkai berusaha satu garis sejajar di air, tahap berikutnya ialah dilanjutkan dengan meluncur dengan posisi badan tetap lurus, tungkai lurus dan kedua lengan berada diatas kepala serta masih tetap lurus. Itu adalah langkah-langkah belajar berenang bagi pemula.

Dari hasil observasi pada saat renang di SD Islam Terpadu Permata Bunda 1. Sering kali menemui kesulitan, melihat para siswa ketika turun ke air ternyata masih takut, ada juga ketika di absen masih banyak yang duduk-duduk, dan ketika disuruh untuk menyelam msh ada yang belum berani terutama siswi putri. Untuk mengatasi hal tersebut banyak cara antara lain, dengan menggunakan pendekatan salah satunya dengan cara pendekatan cara bermain. Oleh karna itu berdasarkan kenyataan yang ada maka peneliti ingin meningkatkan kemampuan berenang atau ingin mengatasi tingkat keberanian dalam belajar renang melalui permainan game salah satunya bermain tanpa alat secara khusus dapat meningkatkan keberanian dan mengurangi ketakutan terhadap air dapat diatasi sehingga dapat meningkatkan kemampuan renang anak didik

Berdasarkan itu pula maka peneliti akan meningkatkan keberanian melalui pendekatan model bermain dengan metode Penelitian Tindakan Kelas.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang permasalahan tersebut diatas maka dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Siswa SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar renang masih takut.
2. Terdapat beberapa siswa SD Islam Terpadu Permata Bunda yang kurang antusias dalam proses pembelajaran, serta siswa masih kurang memahami tentang gerak – gerak dasar renang.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah di atas dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Apakah melalui model bermain berpasang-pasangan menarik temannya di air secara cepat dapat meningkatkan keberanian berenang pada siswa kelas III SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung ?
2. Apakah melalui model bermain berperang di air dapat meningkatkan keberanian berenang pada siswa kelas III SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung ?

3. Apakah melalui model bermain *zig-zag* menyelam di air dapat meningkatkan keberanian berenang pada siswa kelas III SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung ?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui peningkatan keberanian melalui cara bermain berpasangan menarik temannya di air secara cepat pada siswa kelas III SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung.
2. Untuk meningkatkan rasa percaya diri dan menghilangkan pengalaman traumatik siswa melalui cara bermain berperang di air pada siswa kelas III SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung.
3. Untuk memberikan inovasi siswa belajar berenang melalui cara bermain *zig-zag* menyelam di air pada siswa kelas III SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat diadakan penelitian upaya meningkatkan keberanian dalam pembelajaran renang melalui model bermain game pada siswa kelas III SD Islam Terpadu Permata Bunda 1:

1. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi sekolah dalam merumuskan kebijakan kurikulum khususnya pada mata pelajaran penjaskes.

2. Bagi Guru

Dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam menentukan metode dan model atau pendekatan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, sehingga anak dapat mengoptimalkan segenap kemampuannya dan tercapailah keberhasilan pembelajaran.

3. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Dapat memberikan informasi dan sumbangan pemikiran untuk kemajuan program studi pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada hakekatnya adalah pembelajaran gerak melalui aktivitas jasmani yang membentuk watak, nilai dan sikap yang dilakukan secara sadar dan sistematis. pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari program pendidikan. Pendidikan jasmani biasanya ditanamkan sejak usia dini dan diajarkan di sekolah dasar. Pendidikan jasmani pada anak adalah pendidikan gerak yang dilakukan dengan rasa senang dan gembira. Menurut Abdulkadir (1992:4): "pendidikan jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan aktivitas otot-otot besar hingga proses pendidikan yang berlangsung tidak terhambat oleh gangguan kesehatan dan pertumbuhan badan". Definisi pendidikan jasmani berbeda-beda namun pada umumnya definisi tersebut mengandung persamaan, inti dari pengertian pendidikan jasmani yakni bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui gerak jasmani. perkembangan jasmani pada anak tidak dilihat dari proses kematangannya saja, tapi juga dipengaruhi oleh pengalaman gerak. Anak harus banyak mendapatkan kesempatan untuk bergerak dan bermain dalam kehidupannya. Namun kegiatan tersebut haruslah dengan pengawasan dan kontrol dari orang yang lebih dewasa.

1. Tujuan Pendidikan Jasmani

Tujuan umum pendidikan jasmani di sekolah dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat. Tujuan pendidikan jasmani menurut Syarifuddin dkk. (1992:5) :

- memacu perkembangan dan aktifitas sistem: peredaran darah, pencernaan, pernafasan dan persyarafan.
- memacu pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi dan berat badan.
- menanamkan nilai-nilai disiplin, sportifitas dan tenggang rasa.
- meningkatkan keterampilan melakukan kegiatan aktifitas jasmani dan memiliki sikap positif terhadap pentingnya melakukan aktifitas jasmani.
- meningkatkan kesegaran jasmani.
- meningkatkan pengetahuan pendidikan jasmani.
- menanamkan kegemaran untuk melakukan aktifitas jasmani.

2. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar

Ruang Lingkup program pengajaran pendidikan jasmani di sekolah dasar, dari kelas I sampai dengan kelas VI, ditekankan pada usaha memacu pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial. jenis-jenis kegiatan yang diajarkan di sekolah dasar berdasarkan kurikulum 1994, meliputi:

- a. Kegiatan pokok yang terdiri dari, Pengembangan Kemampuan Jasmani, Atletik, Senam, Permainan.

- b. Kegiatan pilihan adalah suatu bentuk kegiatan jasmani, yang di tunjukkan untuk meningkatkan prestasi optimal siswa sekolah dasar, sesuai dengan bakat dan kegemarannya. Jenis kegiatan olahraga pilihan mulai diberikan pada siswa SD kelas II sampai kelas VI, yang terdiri atas, Pencak Silat, Renang, Bulu Tangkis, Tenis Meja, Sepak Takraw, Permainan Tradisional.

B. Pengertian Keberanian

1. Keberanian.

Keberanian pada dasarnya adalah kemampuan mengatasi rasa takut. Sedangkan takut adalah merasa gentar menghadapi sesuatu yang dianggap mendatangkan bencana dan keberanian sangatlah berpengaruh dalam pencapaian tujuan ataupun prestasi belajar. Semakin berani anak semakin mudah melakukan pembelajaran karena tidak takut lagi akan resiko yang ditimbulkan.

Keberanian dapat ditingkatkan dengan menciptakan suasana gembira pada saat belajar. suasana gembira dapatlah dibangun dengan suasana yang tidak membosankan, variatif, relaks, dan melibatkan berbagai aspek yang mendukung. Bentuk-bentuk motivasi dari pendidik juga dapat meningkatkan keberanian anak didik dengan memberi penjelasan secara sistematis dan mudah diterima oleh akal dan selanjutnya dibantu menghilangkan rasa takut sedikit-sedikit.

C. Konsep Bermain.

1. Pengertian Bermain

Pada dasarnya setiap orang menyukai hal-hal yang berhubungan dengan permainan. Sebab, secara refleks mereka spontan akan bergerak sesuai sifat individunya masing-masing baik dari cara bicara, bertindak, dan bertingkah laku yang sesuai dengan kebiasaan sehari-hari. Dengan demikian, permainan dapat digunakan sebagai alat untuk memacu potensi aktivitas anak berupa gerakan-gerakan yang dibutuhkan, sikap dan perilaku.

Sukintaka (1992: 1), mengatakan “permainan secara luas meliputi kegiatan bermain, pengaruh bermain terhadap pelaku permainan, sifat permainan, dan permainan sebagai wahana peningkatan kualitas manusia”.

Bermain dan permainan mempunyai kata dasar main, yang mempunyai arti melakukan sesuatu kegiatan yang mempunyai tujuan. Sedangkan bermain merupakan kata kerja dan permainan merupakan suatu kata benda. Dalam bahasa Inggris bermain atau permainan digunakan istilah *games and play*. Jadi dalam hal ini tidak dapat dihindarkan penggunaan kedua istilah itu sekaligus.

Menurut Djarkara yang dikutip Sukintaka (1992:1), bahwa “bermain telah ada seusia dengan umur manusia, dengan pengertian bahwa semenjak manusia itu ada, mulai ada pula anak atau orang bermain”. Bermain bagi anak-anak merupakan kebutuhan hidup sehari-hari seperti halnya kebutuhan makan,

minum, tidur dan lain sebagainya. Karena melalui bermain anak dapat mengaktualisasi diri dan mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa.

Menurut *Herbert Spencer* dalam Tadkriroatun (2008: 5), menyatakan bahwa anak bermain karena mempunyai energi berlebihan. Energi ini mendorong mereka untuk melakukan aktivitas sehingga mereka terbebas dari perasaan tertekan. Pembelajaran dengan metode bermain mengenalkan materi dalam dimensi bermain yang menarik, progresif, menyenangkan, dan menantang sehingga membuat siswa antusias, aktif, serta dapat meningkatkan motivasi dalam belajar sehingga mereka akan mendapatkan pengalaman belajar yang lebih banyak. Hal itu tentu saja akan berdampak baik terhadap kemampuan gerak, sikap, maupun pengetahuan siswa terhadap materi pembelajaran tersebut sehingga akan berdampak positif terhadap prestasi belajar siswa dalam materi gerak dasar renang.

Bermain merupakan keasyikan yang dipilihnya sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain. Tujuan bermain terletak pada permainan itu sendiri. Perbedaan yang nyata dengan bekerja ialah bahwa bekerja itu untuk mencari uang. Sedangkan fungsi dari permainan itu sendiri terhadap pengembangan jasmani dimaksud untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik untuk mencapai kemampuan jasmani, yang perlu dikembangkan antara lain ialah kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelenturan. Kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik. Tanpa adanya kekuatan

tidak mungkin seseorang mampu melakukan aktivitas yang baik dan sesuai dengan keinginan.

Menurut Hartati (2005: 15), menyatakan bahwa bermain merupakan hal yang sangat penting bagi anak. Penting bagi pertumbuhan dan perkembangan jiwa mereka yang masih bergejolak sehingga tertarik dengan suasana yang menyenangkan, menantang dan ada persaingan. bermain dapat digunakan sebagai alat untuk memacu potensi aktivitas anak berupa gerakan-gerakan yang dibutuhkan, sikap dan perilaku.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Bermain bagi anak-anak merupakan kebutuhan hidup sehari-hari. Anak bermain karena mempunyai energi berlebihan. Energi ini mendorong mereka untuk melakukan aktivitas sehingga mereka terbebas dari perasaan tertekan. Dalam bermain merupakan keasikan yang dipilihnya sendiri, tanpa adanya paksaan dari orang lain.

2. Fungsi Bermain.

Utama bermain adalah merangsang perkembangan sensorik-motorik, perkembangan intelektual, perkembangan social, perkembangan kreatifitas, perkembangan kesadaran diri, perkembangan moral, dan bermain sebagai terapi.

D. Definisi Model Bermain

1. Model bermain

Pada dasarnya setiap orang menyukai hal-hal yang berhubungan dengan permainan. Sebab, secara refleks mereka spontan akan bergerak sesuai sifat individunya masing-masing baik dari cara bicara, bertindak, dan bertingkah laku yang sesuai dengan kebiasaan sehari-hari. Dengan demikian, permainan dapat digunakan sebagai alat untuk memacu potensi aktivitas anak berupa gerakan-gerakan yang dibutuhkan, sikap dan perilaku.

Sukintaka (1992: 1), mengatakan “permainan secara luas meliputi kegiatan bermain, pengaruh bermain terhadap pelaku permainan, sifat permainan, dan permainan sebagai wahana peningkatan kualitas manusia”.

Bermain dan permainan memunyai kata dasar main, yang memunyai arti melakukan sesuatu kegiatan yang memunyai tujuan. Sedangkan bermain merupakan kata kerja dan permainan merupakan suatu kata benda. Dalam bahasa inggris bermain atau permainan digunakan istilah games and play. Jadi dalam hal ini tidak dapat dihindarkan penggunaan kedua istilah itu sekaligus.

Bermain merupakan keasikan yang dipilihnya sendiri tanpa adanya paksaan dari orang lain. Tujuan bermain terletak pada permainan itu sendiri. Perbedaan yang nyata dengan bekerja ialah bahwa bekerja itu untuk mencari uang. Sedangkan fungsi dari permainan itu sendiri terhadap pengembangan jasmaniah dimaksud untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Untuk mencapai kemampuan jasmaniah, yang perlu dikembangkan antara lain ialah kekuatan,

daya tahan, kecepatan dan kelenturan. Kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik. Tanpa adanya kekuatan tidak mungkin seseorang mampu melakukan aktivitas yang baik dan sesuai dengan keinginan.

Menurut Hartati (2005: 15), menyatakan bahwa bermain merupakan hal yang sangat penting bagi anak. Penting bagi pertumbuhan dan perkembangan jiwa mereka yang masih bergejolak sehingga tertarik dengan suasana yang menyenangkan, menantang dan ada persaingan. bermain dapat digunakan sebagai alat untuk memacu potensi aktivitas anak berupa gerakan-gerakan yang dibutuhkan, sikap dan perilaku

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bermain bagi anak-anak merupakan kebutuhan hidup sehari-hari. Anak bermain karena memunyai energi berlebihan. Energi ini mendorong mereka untuk melakukan aktivitas sehingga mereka terbebas dari perasaan tertekan. Dalam bermain merupakan keasikan yang dipilihnya sendiri, tanpa adanya paksaan dari orang lain.

2. Pengertian Model Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Olahraga dan Kesehatan.

Berdasarkan tujuan pembelajaran Penjasorkes dapat dikatakan bahwa mata pelajaran Penjasorkes sarat dengan materi yang kompleks, sehingga menuntut guru untuk memilih strategi, metode dan pendekatan pembelajaran yang tepat guna memperoleh hasil belajar yang optimal. Menurut Sudrajat (2008: 23)

pendekatan dapat diartikan sebagai titik tolak atau sudut pandang kita terhadap proses pembelajaran. Dilihat dari pendekatannya, pembelajaran terdapat dua jenis pendekatan yaitu pendekatan yang berpusat pada guru (teacher-centered approaches) dan pendekatan yang berpusat pada siswa (student-centered approaches).

Bermain merupakan suatu aktivitas yang dilakukan dengan tanpa adanya paksaan, dilakukan dengan bersungguh-sungguh dan disertai rasa senang untuk mencapai tujuan tertentu (Sukintaka, 1992: 2). Aktivitas bermain pada anak-anak banyak dilakukan dengan aktivitas jasmani. Aktivitas jasmani ini sangat penting bagi anak-anak dalam masa pertumbuhannya. Gerak bagi mereka berarti berlatih yang mungkin sekali tanpa disadari. Dasar gerak mereka akan menjadi lebih baik karena meningkatnya kekuatan otot, kelentukan, daya tahan otot setempat, dan daya tahan kardiovaskuler menjadi makin baik. Selain itu akan bertambah panjang dan besarnya otot-otot, fungsi organ tubuh menjadi lebih baik, sehingga dapat dikatakan bahwa terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik.

Menurut Tadkiroatun (2008: 29) melalui bermain anak diajak untuk bereksplorasi, menemukan, dan memanfaatkan obyek-obyek yang dekat dengannya, sehingga pembelajaran menjadi bermakna. Bermain sambil belajar merupakan sebuah slogan yang harus dimaknai sebagai satu kesatuan, yakni belajar yang dilakukan adalah melalui bermain. "Bermain sambil belajar" tidak diartikan dalam dua kegiatan, yakni bermain dan belajar, yang dilakukan secara

bergantian tapi anak belajar melalui bermain. Artinya, aktivitas anak lebih lebih ditekankan pada ciri-ciri bermain.

Berdasarkan hal itu, maka dalam pembelajaran pendidikan jasmani penggunaan pendekatan pembelajaran yang tepat dan menyenangkan menjadi penting. Hanya saja, porsi dan bentuk pendekatan bermain yang akan diberikan harus disesuaikan dengan aspek yang ada dalam kurikulum. Selain itu harus dipertimbangkan juga faktor usia perkembangan fisik, dan jenjang pendidikan yang sedang dijalani oleh mereka.

E. Macam – Macam Gaya Renang Yang Diperlombakan

Berenang adalah gerakan ketika bergerak di dalam air. Berenang biasanya dilakukan tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat digunakan untuk rekreasi dan olahraga. Berenang sambil bergerak dari satu tempat ke tempat lain di dalam air, memancing, mandi, atau melakukan olahraga air.

Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan di kolam renang. Manusia juga berenang di sungai, danau, dan laut sebagai bentuk rekreasi. Latihan renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh yang digunakan saat berenang.

1. Gaya Bebas

Gaya Bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air.

Kedua tangan bergantian bergerak maju dengan gerakan mengayuh, sementara

kedua kaki secara bergantian dicambukkan berfluktuasi naik dan turun. Saat berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air.

Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan keluar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Saat mengambil napas, perenang bisa memilih untuk berbelok ke kiri atau kanan. Dibandingkan dengan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh lebih cepat di dalam air.

Gaya bebas adalah gaya yang tidak terikat dengan teknik dasar tertentu. Freestyle dilakukan dengan berbagai gerakan dalam berenang yang bisa membuat perenang dapat pergi di dalam air. Sehingga gerakan dalam gaya bebas bisa digunakan oleh beberapa orang, terlatih dan pemula dengan baik.

2. Gaya Dada

Gaya Dada adalah yang paling populer gaya kolam renang rekreasi. Posisi tubuh stabil dan kepala dapat keluar dari air untuk waktu yang lama. Gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu tetap. Kedua tendangan kaki ke luar, sementara kedua tangan diluruskan di depan. Kedua tangan dibuka ke samping seperti gerakan melalui air dalam rangka memajukan lebih cepat tubuh ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak berenang disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan saat mulut berada di permukaan air, setelah gerakan satu kali tangan-kaki atau gerakan tangan dua kaki.

Dalam pelajaran berenang, perenang pemula belajar gaya dada atau gaya bebas. Di antara tiga nomor renang resmi yang diatur Federasi Renang Internasional, perenang gaya dada adalah perenang yang paling lambat.

3. Gaya Punggung

Gaya punggung, berenang dengan posisi punggung menghadap permukaan air. Posisi wajah berada di atas air sehingga orang mudah mengambil napas. Namun perenang hanya dapat melihat dan tidak bisa melihat ke depan. Selama perlombaan, perenang memperkirakan dinding tepi kolam dengan menghitung jumlah gerakan.

Dalam gaya punggung, lengan dan gerakan kaki yang mirip dengan gaya bebas, namun posisi tubuh terlentang di dalam air. Kedua tangan bergantian bergerak menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung keluar dari air sehingga mudah mengambil atau menghembuskan napas dengan mulut atau hidung.

Selama perlombaan, berbeda dari sikap awal gaya bebas, gaya dada, dan kupu-kupu semua dilakukan pada blok awal, perenang gaya punggung mulai dari kolam renang. Perenang menghadap dinding kolam dengan kedua tangan memegang pegangan besi. Kedua lutut ditekuk di antara lengan, sementara kedua kaki bertumpu pada dinding kolam.

Gaya punggung berenang gaya yang telah dikenal sejak zaman kuno. Pertama kali berlari di Olimpiade Paris 1900, gaya punggung adalah yang tertua gaya renang diperlombakan setelah gaya bebas.

4. Gaya Kupu Kupu

Gaya Kupu-kupu atau gaya lumba-lumba adalah salah satu gaya berenang dengan posisi dada menghadap permukaan air. Kedua lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan pindah ke luar sebelum berayun ke depan. Sementara kedua kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba.

Dihembuskan kedap udara dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara yang dihirup melalui mulut ketika kepala keluar dari air. Gaya kupu-kupu merupakan yang paling baru.

Berbeda berenang gaya gaya lain berenang, perenang pemula yang belajar kupu-kupu membutuhkan lebih banyak waktu untuk mempelajari gerakan koordinasi tangan dan kaki.

Gaya kupu-kupu berenang juga menuntut kekuatan yang lebih besar dari perenang. Kecepatan berenang kupu-kupu ayunan yang diperoleh dari kedua tangan secara bersamaan.

Tercepat perenang kupu-kupu bisa berenang lebih cepat dari gaya bebas. Dibandingkan dengan gaya berenang lainnya, gaya kupu-kupu tidak bisa menutupi teknik gerakan yang buruk dengan tenaga yang lebih besar.

F. Teknik Renang :

1. Posisi Badan

Pada saat berenang menggunakan gaya bebas posisi badan harus telungkup dengan sikap tubuh dan streamline (mendatar). Keadaan badan harus rileks.

Usahakan posisi kepala, punggung dan tungkai dapat sedatar mungkin dengan permukaan air. Dahi, bahu, tumit dan pantat pada posisi rata-rata air. Posisi badan yang mendatar dan lurus berguna untuk memperkecil hambatan ketika berenang.

2. Gerakan Kaki

Pada saat berenang kaki terus bergerak sehingga menghasilkan gaya dorong yang tidak terputus pada saat berenang.

Berikut langkah-langkah gerakan kaki untuk melakukan renang gaya bebas dengan baik :

- a. Punggung telapak kaki ditegangkan dan lurus ke belakang
- b. Gerakan pukulan diawali dari pengkal paha, kemudian tungkai bawah dan diakhiri dengan gerakan lecutan oleh pergelangan kaki
- c. Usahakan agar lutut dan pergelangan kaki tetap rileks sehingga menambah keefektifan pukulan pada air
- d. Gerakan kaki pada ke atas tidak boleh melebihi permukaan air
- e. Gerakan kaki dilakukan dengan dua kali pukulan kaki dan dua kali tarikan tangan

3. Gerakan Tangan

Ketika lengan masuk ke dalam air, maka ibu jari masuk terlebih dahulu disusul dengan pergelangan tangan dan lengan atas. Posisi tangan pada saat memasuki air berada di depan bahu dengan siku dibengkokkan ke bawah dan ke depan, pergelangan tangan ditekuk sedikit dan jari-jari rapat. Selanjutnya menarik

tangan ke arah pusat dengan cara menekuk siku ke depan dada kemudian dorong tangan ke belakang dan siku mendekat ke badan hingga lengan lurus di samping badan. Kemudian melakukan gerakan mengayun ke luar permukaan air menggunakan jari-jari yang dikeluarkan terlebih dahulu.

4. Pengambilan Nafas

Pengambilan nafas pada renang gaya bebas dilakukan dengan memalingkan kepala ke samping kanan atau samping kiri. Pengambilan renang gaya bebas dilakukan menggunakan mulut yaitu pada saat kepala miring ke samping dan dikeluarkan pada saat menghadap air. Gerakan pengambilan nafas ini dilakukan bersamaan dengan akhir gerakan tangan.

5. Koordinasi Gerakan

Gerakan koordinasi merupakan seluruh rangkaian gerakan renang yang dilakukan secara berurutan dan terus-menerus. Koordinasi gerakan dimulai dari lengan masuk, kaki kanan ke atas, lengan kiri masuk, kaki kiri ke atas. Atau dapat juga dikatakan bahwa koordinasi gerakan adalah seluruh rangkaian gerakan renang yang dilakukan secara berurutan dan berkesinambungan.

Renang adalah olahraga air yang sangat cocok untuk siapa saja dan merupakan olahraga yang menyenangkan. Defenisi Renang pastinya sudah banyak di kemukan oleh beberapa ahli, diantaranya :

G. Penelitian Relevan

Beberapa penelitian yang telah dilakukan dan relevan dengan penelitian yang penulis yaitu :

1. A.M Bandi Utama (2010) yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Bermain Untuk Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY”. Metode penelitian tindakan kelas yang digunakan dari Kemmis et al, 1982; dan Burns,1999, dengan melalui beberapa siklus tindakan. Rancangan tindakan penelitian terdiri dari tiga siklus. Proses pengolahan dan analisis data deskriptif terdiri dari: 1). deskripsi data, 2) validasi data, dan 3) interpretasi data. Berdasarkan hasil refleksi dan pembahasan terhadap penelitian tindakan kelas di atas, dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan proses pembelajaran dasar gerak renang. Hasil yang diperoleh adalah terciptanya pembelajaran yang menggembirakan, menyenangkan, dan penuh semangat belajar sehingga mampu membawa mahasiswa untuk berprestasi lebih baik dari pada sebelumnya. Hal ini dapat ditandai dengan adanya peningkatan nilai rata-rata kelulusan tanpa mengabaikan mutu lulusan, tingkat partisipasi mahasiswa yang optimal, suasana pembelajaran yang kondusif, serta memperkaya kasanah model pembelajaran di prodi PJKR FIK UNY.
2. FX. Sugiyanto (2010) yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peralatan yang tepat yang digunakan pada mahasiswa pemula yang belajar menguasai dasar

gerak renang. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa FIK-UNY, jurusan PKL program studi PKO angkatan 2009 sebanyak 26 mahasiswa. Objek penelitian ini berupa alat (pelampung yang dapat diikat ke tubuh), fin (kaki katak) yang digunakan untuk menguasai keterampilan renang dasar. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang FIK-UNY. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan (action research). Hasil penelitian menunjukkan pada siklus I, 18 mahasiswa (69.23%) dapat berenang gaya crawl. Siklus II, 20 mahasiswa (76.92%) dapat berenang gaya punggung. Siklus III, 21 mahasiswa (80.76%) dapat berenang gaya crawl dan 23 mahasiswa (88.46%) dapat berenang gaya punggung. Peralatan yang digunakan (pelampung yang dapat diikat ke tubuh) dan fin (kaki katak) dapat membantu mempercepat penguasaan keterampilan renang dasar bagi.

3. Fatkhurrohman (2013) "Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Renang Dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri Bojong I Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang". Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan proses pembelajaran dari hasil pengamatan kolaborator, mulai dari membuka sampai menutup pembelajaran gerak dasar renang dengan pendekatan bermain. Terbukti dengan peningkatan proses pembelajaran guru yang signifikan selama adanya perlakuan dalam kegiatan proses pembelajaran dalam dua siklus. Terlihat guru mampu memotivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran gerak dasar renang. Guru mampu mengelola kelas dengan baik, sehingga kegiatan pembelajaran dapat terkontrol dan guru mampu menciptakan suasana kegiatan pembelajaran bagi siswa yang menyenangkan,

sehingga siswa antusias dalam mengikuti proses pembelajaran gerak dasar renang. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan bahwa ada peningkatan partisipasi siswa di kegiatan pembelajaran gerak dasar renang dengan pendekatan bermain dalam dua siklus, dari hasil pengamatan oleh kolaborator. Terbukti dengan siswa sudah baik dalam berpartisipasi secara aktif.

H. Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teoritis, penulis mengajukan kerangka pemikiran penelitian ini adalah sebagai berikut: bahwa dengan pendekatan permainan, secara nyata siswa bermain tetapi sebenarnya mereka sedang melakukan latihan, tahap-tahap dalam melakukan gerak dasar renang. Permainan disini tentunya bukan permainan yang tidak terarah, tetapi permainan untuk mencapai tujuan yaitu hasil proses meningkatkan keberanian dalam pembelajaran renang siswa meningkat. Pembelajaran akan sangat efektif apabila siswa berada dalam keadaan yang menyenangkan. Pembelajaran yang menyenangkan mampu membangkitkan peran aktif siswa dan terciptanya pemahaman atau penguasaan materi yang dipelajari siswa. Penciptaan kegembiraan dalam proses pembelajaran jauh lebih penting bila dibandingkan dengan segala teknik atau metode yang digunakan. Upaya untuk meningkatkan efektifitas pembelajaran gerak dasar renang dilakukan melalui Penelitian Tindakan Kelas. Diharapkan dengan Penelitian Tindakan Kelas dapat mengetahui kekurangan guru dalam pembelajaran gerak dasar renang

I. Hipotesis Tindakan

Sesuai dengan kajian teori yang telah dipaparkan sebelumnya, rumusan hipotesis tindakan pada penelitian ini, yaitu :

1. Jika model bermain yang berupa bermain berpasang-pasangan menarik temannya di air secara cepat diterapkan pada pembelajaran renang di SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung, maka keberanian dalam pembelajaran renang akan meningkat.
2. Jika model bermain yang berupa berperang di air diterapkan pada pembelajaran renang di SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung, maka keberanian dalam pembelajaran renang akan meningkat.
3. Jika model bermain yang berupa *zig zag* menyelam di air diterapkan pada pembelajaran renang di SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 Bandar Lampung, maka keberanian dalam pembelajaran renang akan meningkat.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

1. Jenis dan Rancangan Penelitian

a. Jenis Penelitian

Masalah utama dalam penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan kemampuan dengan pengenalan air siswa kelas III SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 akan dilakukan penelitian tindakan kelas (Classroom Action Research).

Menurut Arikunto (2006:3), “Penelitian tindakan kelas merupakan suatu pencermatan terhadap kegiatan belajar berupa sebuah tindakan yang sengaja dimunculkan dan terjadi dalam sebuah kelas secara bersamaan”

b. Subjek Penelitian

Subyek penelitian adalah siswa kelas III SD Islam Terpadu Permata Bunda 1 dengan karakteristik sebagai berikut :

1. Aktivitas siswa dalam mengikuti pembelajaran renang sebagian tidak berani masuk ke kolam renang.
2. Lingkungan siswa yang kurang mendukung .

3. Motivasi siswa kecil karena rasa takut terhadap air.
4. Sikap siswa apatis.
5. Hasil belajar siswa masih jauh dari berhasil

B. Metode Dan Desain Penelitian

1. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif berupa penelitian tindakan kelas yang lazim kita kenal dengan classroom action research (penelitian tindakan kelas). Metode penelitian ini dipilih karena memberikan gambaran tentang perilaku siswa selama kegiatan belajar mengajar. Sutiyono (2005:1) mengemukakan bahwa :

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen) dimana peneliti adalah instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi (gabungan), analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif yang lebih menekankan makna daripada generalisasi.

Sejalan dengan sutiyono, bondan dan taylor (Moleong, 2004:3) mendefinisikannya sebagai berikut : "metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang atau peneliti yang dapat diamati". Metode penelitian kualitatif menurut Moleong (2004:3) mempunyai karakteristik sebagai berikut:

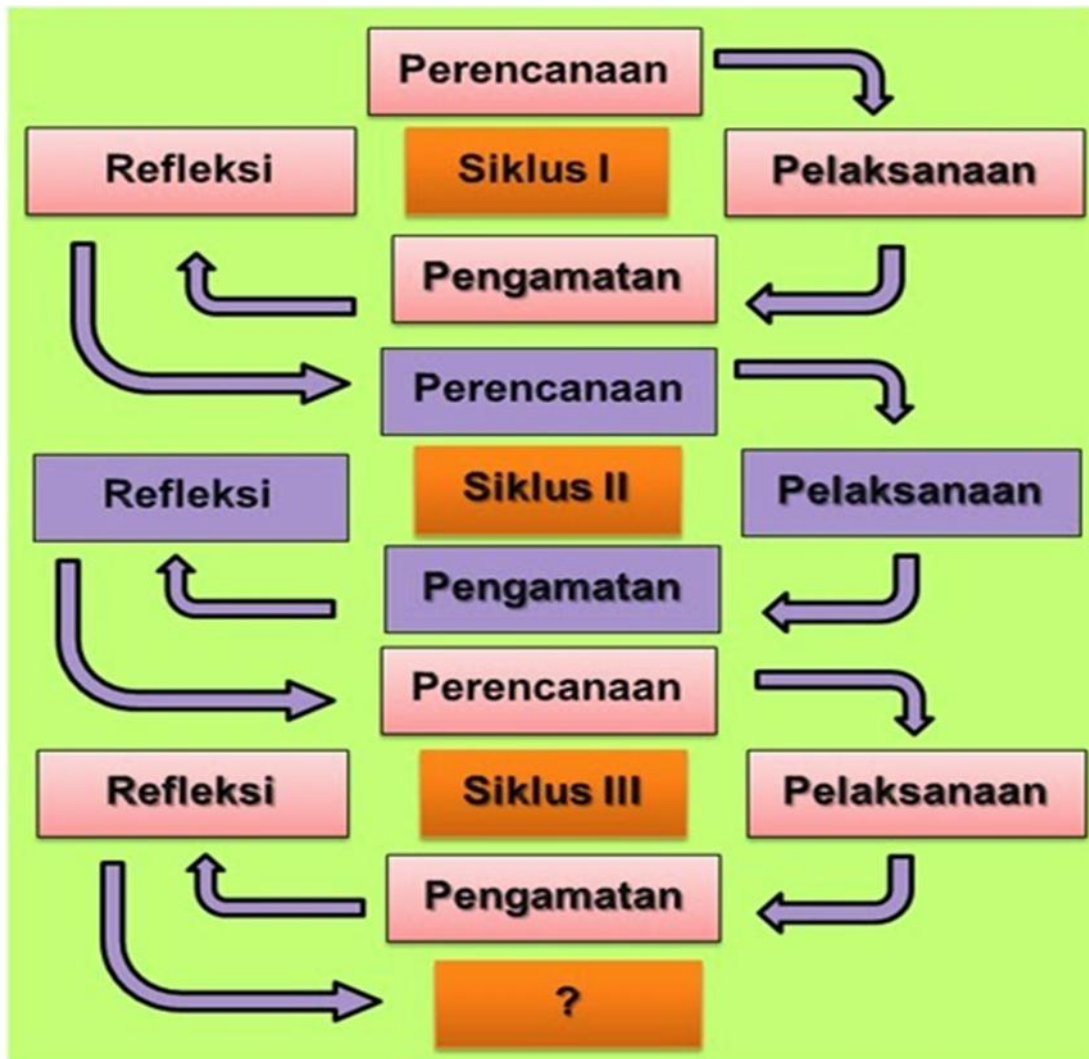
- a. Berlatar alamiah pada konteks suatu keutuhan
- b. Manusia sebagai alat atau instrumen
- c. Menggunakan metode kualitatif

- d. Analisis data secara induktif
- e. Lebih menghendaki arah bimbingan penyusunan teori substantif yang berasal dari data
- f. Data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambar dan bukan angka-angka
- g. Lebih mementingkan proses dari pada hasil
- h. Menghendaki ditetapkannya batas dalam penelitiannya atas dasar fokus yang timbul sebagai masalah dalam penelitian
- i. Adanya kriteria khusus untuk keabsahan data
- j. Menyusun desain secara terus menerus disesuaikan dengan kenyataan lapangan
- k. Hasil penelitian dirundingkan dan disepakati bersama

Pengguna metode kualitatif ini sangat sesuai untuk kegiatan penelitian belajar mengajar karena yang dijadikan objek penelitian di dalam kegiatan belajar mengajar adalah siswa. Adapun peneliti adalah sebagai orang yang mengumpulkan data objek yang dijadikan alat pengumpul data utama.

C. Prosedur Penelitian

Penyusunan prosedur yang akan dilakukan sangat penting dalam pelaksanaan sebuah penelitian. Adapun prosedur penelitian ini adalah berbentuk siklus yang akan dilaksanakan dalam dua atau tiga siklus (tergantung keberhasilan)



1. Tahap Perencanaan Tindakan

Perencanaan tindakan ini menjelaskan tentang apa, mengapa, kapan, dimana, oleh siapa, bagaimana tindakan tersebut dilakukan. Perencanaan tindakan dilakukan secara kolaboratif, misalnya antara guru dengan peneliti untuk membicarakan tentang pokok bahasan atau sub pokok bahasan yang akan disampaikan.

Perencanaan tindakan merupakan kegiatan yang disusun sebelum melaksanakan tindakan, adapun perencanaan tindakan ini meliputi :

- a. Mengajukan permohonan izin kepada kepala SDIT Permata Bunda 1 untuk mengadakan penelitian.
- b. Melakukan penelitian awal (observasi dan wawancara) untuk mengetahui permasalahan yang akan dicarikan pemecahannya..
- c. Menyusun rancangan tindakan.
- d. Melaksanakan alat peraga dan bahan untuk melakukan pembelajaran.
- e. Menyusun lembaran observasi bagi guru dan siswa untuk melakukan pembelajaran (kinerja guru dan aktivitas siswa)

2. Tahap Pelaksanaan Tindakan

Pelaksanaan tindakan merupakan implementasi atau penerapan rancangan yang kemudian akan diikuti dengan kegiatan nonbesevasi dan refleksi. Dalam penelitian ini dilakukan tiga siklus dimana siklus sebelumnya yang akan dirasakan belum berhasil.

a. Siklus 1 (3xPertemuan)

1. Rencana

- a. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti skenario pembelajaran serta instrumen untuk pengamatan proses pembelajaran.

b. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran siklus pertama.

2. Tindakan :

a. Siswa dijelaskan terlebih dahulu teknik renang, setelah itu salah satu siswa diberi contoh gerakan yang benar dan siswa melakukan gerakan tersebut.

b. Siswa melakukan permainan melewati kedua kaki temannya di dalam air.

c. Kemudian siswa bergantian ikut berdiri di air untuk di lewati kedua kakinya.

3. Observasi :

a. Setelah tindakan dilakukan pengamatan, mengoreksi dan diberikan waktu pengulangan sebanyak 3 sampai 5 kali kemudian dinilai dan dievaluasi dari hasil siklus pertama.

4. Refleksi :

a. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan

b. Merumuskan tindakan untuk siklus kedua

b. Siklus II (3xPertemuan)

1. Rencana

- a. Mempersiapkan skenario pembelajaran serta instrumen untuk pengamatan proses pembelajaran.
- b. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran renang pada siklus kedua.

2. Tindakan :

- a. Menjelaskan bentuk-bentuk latihan pada siklus kedua.
- b. Pengelompokan kembali bagi siswa yang takut akan kedalaman air.
- c. Siswa ikut melakukan permainan lagi, yaitu permainan mengangkat teman di bahu sambil cepat-cepatan menjatuhkan nya dengan teman yang lain.
- d. Kemudian siswa ikut melakukan permainan naik di atas bahu temannya.

3. Observasi :

- a. Setelah tindakan dilakukan pengamatan, mengoreksi dan diberikan waktu pengulangan sebanyak 3 sampai 5 kali kemudian dinilai dan dievaluasi dari hasil siklus pertama.

4. Refleksi :

- a. Hasil observasi disimpulkan dan didiskusikan

b. Merumuskan tindakan untuk siklus ketiga.

c. Siklus III (3xPertemuan)

1. Rencana

- a. Mempersiapkan skenario pembelajaran serta instrumen untuk pengamatan proses pembelajaran.
- b. Mempersiapkan siswa untuk mengikuti pembelajaran renang pada siklus ketiga.
- c. Memberikan masukan kembali pada siswa yang takut renang

2. Tindakan

- a. Menjelaskan bentuk-bentuk latihan pada ketiga.
- b. Pengelompokan kembali bagi siswa yang takut akan kedalaman air.
- c. Siswa ikut melakukan permainan berlomba menarik temannya di air secara cepat.
- d. Kemudian siswa ikut di tarik temannya di dalam air untuk berlomba menarik secara cepat.

3. Observasi

- a. Setelah tindakan dilakukan pengamatan, mengoreksi dan memberikan waktu pengulangan untuk dinilai maka dapat diketahui persentase keberhasilan sehingga dapat disimpulkan dari hasil siklus ketiga.

4. Refleksi :

- a. Hasil observasi disimpulkan dari hasil diagnostik hasil pembelajaran penjaskes renang gaya dada dan didiskusikan berapa persen peningkatan yang dicapai oleh siswa.

3. Tahap Observasi

Observasi adalah pada saat proses diterapkan tindakan, yaitu saat tindakan berlangsung. Observasi ini dilakukan untuk mengumpulkan dan memperoleh data baik kinerja guru maupun aktivitas siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Observasi dapat dilakukan dengan menggunakan daftar observasi, catatan siswa yang kesemuanya dapat memberikan masukan tentang tindakan yang akan dilakukan di lapangan. Dalam penelitian ini peneliti menuliskan data yang diperoleh pada lembar observasi kinerja guru dan aktivitas siswa yang telah disediakan.

4. Tahap Analisis dan Refleksi

Refleksi merupakan kegiatan untuk mengemukakan kembali apa yang sudah terjadi. Tahap ini dimaksudkan untuk mengkaji secara menyeluruh tindakan yang telah dilakukan (siklus 1, berdasarkan data yang telah terkumpul, kemudian melakukan evaluasi (dilakukan antara guru, peneliti dan pihak lain yang terkait) guna memberikan masukan untuk menyempurnakan tindakan selanjutnya yang akan dilaksanakan pada siklus-siklus berikutnya.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi yaitu pengumpulan data dengan melakukan pengamatan terhadap suatu kegiatan baik langsung maupun tidak langsung. Observasi ini bertujuan untuk mengamati seluruh aktivitas yang dilakukan oleh siswa.

2. Wawancara

Wawancara disusun berdasarkan pertanyaan-pertanyaan mengenai pendapat siswa selama pelaksanaan pembelajaran, dengan tujuan untuk memperoleh gambaran tentang faktor-faktor kesulitan dan ketertarikan siswa .

3. Catatan Lapangan

Catatan lapangan merupakan alat penting, karena akan membahas dan berguna sebagai alat perantara, yaitu apa yang dilihat, didengar, dirasakan, dicium dan diraba dengan catatan sebenarnya. Proses pelaksanaan dilakukan setiap selesai mengadakan penelitian. Hal ini selaras dengan pendapat Bogdan dan Biklen dalam Moleong (2005:209) bahwa : “Catatan lapangan adalah catatan yang tertulis tentang apa yang didengar, dilihat, dialami dan dipikirkan dalam angka pengumpulan data dan refleksi terhadap data penelitian kualitatif”.

4. Kamera Foto

Kamera foto yang digunakan untuk merekam kejadian selama pelaksanaan pembelajaran, juga sebagai alat untuk memberikan gambaran tentang apa yang telah terjadi dalam masalah penelitian. Menurut Bogdan dan Biklen dalam Maleong (2005:160) bahwa : “Ada dua kategori foto yang dapat dimanfaatkan dalam penelitian kualitatif, yaitu foto yang dihasilkan orang dan yang dihasilkan oleh peneliti sendiri.

5. Media

Media pendidikan digunakan secara bergantian dengan istilah alat bantu atau media komunikasi. Media yang dimaksud dalam penelitian ini alat bantu yang digunakan dalam upaya pengenalan teknik- teknik dasar cabang olahraga renang.

Menurut Arief S. Sadiman, (2003:6) bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi. Menurut Gagne dan Briggs,

1970 (dalam Azhar Arsyad, 2002:4) media adalah komponen sumber belajar atau wahana fisik yang mengandung materi instruksional di lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim ke penerima sehingga proses mengajar atau melatih dapat berjalan secara optimal.

6. Media Pembelajaran

Sesuatu dapat dikatakan sebagai media pembelajaran apabila media tersebut digunakan untuk menyalurkan pesan dengan tujuan-tujuan pembelajaran. Media pembelajaran adalah media yang penggunaannya diintegrasikan dengan tujuan dan isi pengajaran, yang dimaksudkan untuk mempertinggi mutu kegiatan belajar-mengajar.

Media pembelajaran meliputi alat yang secara fisik digunakan untuk menyampaikan isi materi pembelajaran. Menurut Nana Sudjana dan Ahmad Rifai (1992:2) ada beberapa alasan mengapa media pembelajaran dapat mempertinggi proses belajar siswa, antara lain:

1. Pembelajaran akan lebih menarik perhatian siswa sehingga dapat menumbuhkan motivasi belajar .
2. Bahan pembelajaran akan lebih jelas maknanya sehingga dapat lebih dipahami oleh para siswa,dan memungkinkan siswa menguasai tujuan pembelajaran lebih baik.

3. Metode pembelajaran akan lebih bervariasi, tidak semata-mata komunikasi verbal melalui penuturan kata-kata oleh guru, sehingga siswa tidak bosan dan guru tidak kehabisan tenaga, apabila guru mengajar untuk setiap jam pelajaran.

4. Siswa lebih banyak melakukan kegiatan pembelajaran, sebab tidak hanya mendengarkan uraian guru, tetapi juga aktivitas lain seperti mengamati, mendemonstrasikan, dan lain-lain.

Media pembelajaran yang dapat digunakan ada berbagai jenis menurut

Sri Anifah Wiryawan dan Noorhadi, 1994 (dalam Sumantri dan Permana,

1998:183), bahwa jenis media pembelajaran dapat diklasifikasikan menjadi empat macam, yaitu:

1. Media Visual

Media visual adalah media yang dapat ditangkap dengan indera pengelihatan. Meliputi: media grafis, gambar, dan proyeksi.

2. Media Audio

Media audio adalah media yang memiliki karakteristik pemanipulasian pesan hanya dilakukan melalui bunyi atau suara. Meliputi: radio, kaset, dan tape recorder.

3. Media Audio-Visual

Media audio-visual adalah media yang tidak hanya dapat dipandang atau diamati, tetapi juga dapat didengar. Meliputi: televisi, video, dan multimedia.

4. Media Benda Asli dan Orang

Media ini adalah merupakan benda sebenarnya. Meliputi: specimen, mock-up, dan diorama. Pembelajaran memerlukan perpaduan indera yang berbeda untuk menyerap materi atau informasi yang disampaikan. Menurut Dale (dalam Azhar Arsyad (2002:5) memperkirakan bahwa perolehan pembelajaran melalui indera pandang berkisar 75%, melalui indera dengar sekitar 13%, dan melalui indera lainnya sekitar 12%. Media yang akan digunakan dalam penelitian pengembangan ini berupa media pembelajaran kartu cerdas berbentuk gambar.

5. Tes

Tes adalah serentetan atau latihan serta alat latihan lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok” (Suharsini, 2006:150). Tes digunakan untuk mengukur dan mengetahui kemampuan serta pemahaman siswa setelah model pembelajaran.

E. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Teknik pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tahap pengumpulan, kodefikasi dan kategori data. Pada tahap ini data mentah yang diperoleh dari berbagai instrumen meliputi observasi, tes hasil belajar dirangkum serta dikumpulkan. Data ini diperoleh dari observasi dan keterampilan. Dalam keterampilan data diperoleh dari kegiatan siswa dan guru tentang penerapan metode eksperimen, siswa dan guru diberi kebebasan untuk mengutarakan pendapatnya. Sedangkan observasi data diperoleh dari sebuah pengamatan. Pelaksanaan pembelajaran dan evaluasi pembelajaran serta hambatan-hambatan apa saja yang dialami siswa dalam pembelajaran.

2. Analisis Data

Analisis dalam penelitian dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan dan setelah selesai di lapangan. Analisis data yang akan dilakukan secara kualitatif, mengkategorikan dan mengklarifikasi berdasarkan analisis kemudian ditafsirkan dalam konteks keseluruhan permasalahan penelitian. Adapun langkah-langkah pengolahan data adalah sebagai berikut :

a. Kategori dan kodifikasi. Pada tahap ini data yang telah terkumpul kemudian diseleksi dan dihimpun sesuai dengan karakteristiknya.

b. Redukasi data. Pada tahap ini data yang terkumpul di lapangan, setelah dikategorikan kemudian dikodifikasikan dalam laporan.

c. Klasifikasi data, untuk melihat gambaran data secara keseluruhan atau bagian-bagian tertentu.

Setelah tindakan dilakukan, maka hasil penilaian dianalisis guna melihat prosentase kualitas hasil tindakan pada setiap siklus. Untuk menghitung prosentase keberhasilan siswa digunakan rumus :

$$P = \frac{f}{n} \times 100\% \text{ (Subagio dalam Surisman, 1997)}$$

Keterangan :

P : Prosentase keberhasilan

f : Jumlah yang melakukan benar

n : Jumlah siswa yang mengikuti tes

F. Validasi Data

Validasi data dalam penelitian ini merujuk pada pendapat Hopkins (Wiraatmadja, 2005:168-171) bahwa untuk mengetahui sebuah data menggunakan :

1. Saturasasi atau penjenuhan, yakni situasi dimana tidak ada data tambahan yang ditemukan untuk membuat ranah dan kategori. Pada saat teknik saturasasi digunakan dalam situasi penelitian kelas menunjukkan bahwa hipotesis dari

observasi diuji secara berulang-ulang sehingga diperoleh tingkat kebenaran atau keyakinan yang tinggi terhadap hasil suatu tindakan.

2. Member Chek, yakni memeriksa kembali keterangan-keterangan atau informasi yang diperoleh selama observasi atau wawancara dari narasumber, apakah keterangan itu sifatnya tetap sehingga dapat dipastikan kebenarannya atau tidak.

3. Triangulasi, yaitu memeriksa kebenaran data yang diperoleh dengan membandingkan terhadap hasil yang diperoleh mitra peneliti secara kolaboratif.

4. Audit Trail, yakni mengecek kebenaran hasil penelitian beserta prosedur dan metode pengumpulan data dengan cara mendiskusikan hasil-hasil temuan bersama teman-teman sekelompok.

5. Expert Opinion, yaitu pengecekan terakhir terhadap kasahihan temuan penelitian kepada pakar profesional di bidangnya.

V. Kesimpulan Dan Saran

A. Kesimpulan

Dari uraian di atas dapat di tarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Dengan menggunakan model bermain yang berupa bermain berpasang-pasangan menarik temannya di air secara cepat pada pembelajaran renang dapat meningkatkan keberanian di air pada siswa kelas III SDIT Permata Bunda 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016 melalui model pembelajaran permainan.
2. Dengan menggunakan model bermain yang berupa berperang di air pada pembelajaran renang dapat meningkatkan keberanian di air pada siswa kelas III SDIT Permata Bunda 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016.
3. Dengan menggunakan model bermain yang berupa berlomba *zig-zag* menyelam di air pada pembelajaran renang dapat meningkatkan keberanian di air pada siswa kelas III SDIT Permata Bunda 1 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2015/2016.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas penulis mengajukan saran sebagai berikut :

1. Dapat mengetahui upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keberanian di air pada siswa kelas III SDIT Permata Bunda 1 Tahun Ajaran 2015/2016.
2. Dapat menjadi sumbangan pemikiran dalam menentukan metode dan model atau pendekatan yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan anak, supaya anak dapat mengoptimalkan keberanian untuk bermain di air dan tercapailah keberhasilan pembelajaran.
3. Dapat mengetahui sejauh mana keberanian siswa kelas III bermain di air dan dapat mengarahkan siswa agar berani bermain di air.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir, Ateng. 1992. *asas dan pendidikan jasmani*. Jakarta : Depdikbud
- Arief S. Sadiman, dkk. 2003. *Media Pendidikan, pengertian, pengembangan, dan pemanfaatannya*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Arikunto, Suharsimi, dkk. 2006. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azhar Arsyad. 2002. "*Media Pembelajaran*". Jakarta:PT Raja Grafindo Persada.
- A.M Bandi Utama. 2010. *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Bermain Untuk Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- FX. Sugiyanto. 2010. *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fatkhurrohman. 2013. *Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Renang Dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Negeri Bojong I Kecamatan Mungkid Kabupaten Magelang*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Graver K, Dennis. 2003. *Aquatic Rescue and Safety. How to recognize, respond to, and prevent water-related injuries*. United States: Human Kinetics Publisher Inc.
- Hartati. 2005. "*Hubungan Perkembangan Anak dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani*." *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. (Volume 6, No. 1). Hlm. 41-42
- Kasbolah, Kasihani. 1999. *Penelitian Tindakan Kelas: Guru sebagai Peneliti*.

Kamus Besar Bahasa Indonesia. 2005. Jakarta. Depdiknas.

Langendorfer J. Stephen & Bruya D. Lawrence. 1995. *Aquatic Readinesss. Developing Water Competence in Young Children*. United States: Human Kinetics Publisher Inc..

Meaney, Peter & Culka, Sarie. 2005. *Wet Games: a fun approach to teaching swimming and water safety*. 433 Wellington St Clifton Hill, Victoria Australia 3068.

Moleong. 2004. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

Muhadi, Aip Syarifuddin. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud

Nana Sudjana dan Ahmad Rifai. 1992. *Media Pengajaran*. Bandung : Sinar Baru.

Rusyani, Tabrani dkk. 1989. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Spengler, J.O. 2001. *Planning for Emergencies in Aquatics*. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*; Mar 2001; 72, 3; ProQuest Education Journals pg. 12.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sukintaka. 1993. *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud..

Sumantri, M dan Permana, J 1998:1999. *Strategi Belajar Mengajar* . Jakarta : Depdiknas Dirjen Dikti

Sudrajat. 2008. "Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik, Taktik dan Model Pembelajaran". <http://akhmadsudrajad.wordpress.com/2008/09/12/pengertian-pendekatan-strategi-metode-teknik>.

Tadkriroatun, Musfiroh. 2008. *Cerdas Melalui Bermain*. Jakarta : PT Grasindo

Wiraatmadja. 2005. *Metode Penelitian Tindakan Kelas*. Bandung: Angkasa.