

**PENGEMBANGAN MODEL PENGENALAN AIR
SEKOLAH DASAR NEGERI 01**

Skripsi

Oleh

YOGA SEPTIA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2017**

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MODEL PENGENALAN AIR SEKOLAH DASAR NEGERI 01

Oleh

YOGA SEPTIA

Ditinjau dari analisis kebutuhan (*need asesment*), ditemukan bahwa masih banyak anak usia dini yang tidak berani dan belum bisa berenang. Faktor-faktor yang melatarbelakanginya seperti (1) trauma, (2) tidak berani, (3) siswa merasa tidak tertarik untuk belajar, karena guru tidak melakukan pengenalan air terlebih dahulu. Pengembangan ini bertujuan mengembangkan suatu rancangan model latihan pengembangan pengenalan air cabang renang tingkat sekolah dasar sebagai pembaruan dalam proses pengembangan model pengenalan air dimana terdapat sepuluh model pengenalan air tingkat sekolah dasar yang telah dikaji oleh pakar renang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) dari Borg dan Gall yang terdiri dari sepuluh langkah. Subjek penelitian ini adalah siswa SD Negeri 1 Labuhan Dalam. Model pengembangan air yang telah di evaluasi ahli, uji coba dan revisi serta divalidasi oleh para ahli melalui angket yang terdiri dari berbagai macam pertanyaan. Efektifitas produk pengembangan pengenalan air cabang renang tingkat sekolah dasar memiliki hasil 80% dengan itu model latihan dikatakan layak untuk dipublikasikan. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa model pengenalan air cabang renang tingkat sekolah dasar efektif digunakan untuk menjadi dasar pengembangan ilmu cabang olahraga renang.

Kata kunci : *model pengenalan air, renang, usia dini*

ABSTRACT

DEVELOPMENT OF WATER RECOGNITION BASIC MODEL AT 01 ELEMENTARY SCHOOL

By

YOGA SEPTIA

Judging from the need assessment, it was found that there are many early childhood who are not daring and can not yet swim. Factors such as (1) trauma, (2) not daring, (3) students feel not interested to learn, because the teacher did not do water introduction first. This development is purpose at developing a draft model for the development of elementary school swimming basement water recognition as an update in the process of developing a water recognition model where there are ten primary school water recognition models reviewed by swimming experts. The method used in this research is research and development (Research and Development) of Borg and Gall which consists of ten steps. The subjects of this study were students at 01 Labuhan Dalam elementary school. Water development models that have been evaluated by experts, piloted and revised and validated by experts through a questionnaire consisting of a variety of questions. The effectiveness of the development of the introduction of elementary school swimming elementary school has 80% results with that model of the exercise is said to be eligible for publication. Thus it can be stated that the elementary school's elementary elementary school swimming introduction model is effectively used to be the basis for the development of swimming sport science.

Keywords: *model water recognition, pool, early age*

**PENGEMBANGAN MODEL PENGENALAN AIR
SEKOLAH DASAR NEGERI 01**

**Oleh
YOGA SEPTIA**

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN
pada
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

Judul Skripsi : **PENGEMBANGAN MODEL PENGENALAN AIR
SEKOLAH DASAR NEGERI 01**

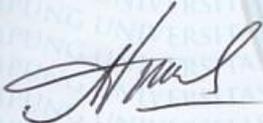
Nama Mahasiswa : **Yoga Septia**

No. Pokok Mahasiswa : 1213051075

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

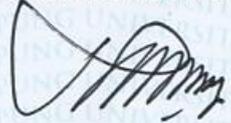
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan




Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.
NIP 19581210 198712 1 001


Drs. Suranto, M.Kes.
NIP 19550929 198503 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


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

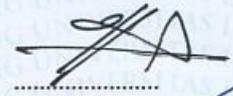
MENGESAHKAN

I. Tim Penguji

Ketua : Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.



Sekretaris : Drs. Suranto, M.Kes.



**Penguji
Bukan Pembimbing : Dr. Marta Dinata, M.Pd.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. H. Muhammad Fuad, M.Pd.
NIP. 19590722 198603 1 003



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 09 Januari 2018

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

1. Nama : Yoga Septia
2. NPM : 1213051075
3. Jurusan/Program Studi : Ilmu Pendidikan/Pendidikan Penjasokesrek
4. Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
5. Alamat : Jalan Turi Raya, Gg. Kelapa Puan, Tanjung Senang, Bandar Lampung

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali disebutkan di dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, Januari 2018



Yoga Septia
1213051075

PERSEMBAHAN

Sembah dan Syukur pada Allah SWT yang telah memberikan rahmat, ridho, dan karuniaNya kepadaku. Dengan tidak mengurangi rasa syukur kupersembahkan karya kecilku ini pada:

Ayah Abdul Halim dan Ibu Lundriaty

Yang telah ikhlas dan sabar membesarkanku, mendidikku, dan selalu mendo'akan ku. Terima kasih atas Kasih Sayang dan Do'a yang tulus yang selalu tercurah untuk menanti kelulusanku.

Kakakku Dona tercinta, *you're my best sister.*

Para Pendidikku yang dengan tulus dan ikhlas berbagi ilmu kepadaku.

Almamater tercinta "Universitas Lampung"

MOTTO

“ Jadikanlah Sabar dan Shalat Sebagai Penolongmu”

(Q.S Al-Baqarah : 153)

Lakukan yang terbaik yang kita bisa, percayalah waktu tak pernah menyediakan
kesia-siaan bagi mereka yang berjuang dan bekerja keras

(Fahd Djibran)

RIWAYAT HIDUP



Yoga Septia dilahirkan pada tanggal 8 September 1994 di Bandar Lampung, dari pasangan Bapak Abdul Halim, S.Pd. dan Ibu Lundriaty, S.Pd. merupakan anak kedua dari dua bersaudara. Pendidikan yang diselesaikan penulis yaitu:

1. TK Al-Azhar 2 Bandar Lampung
2. SD Al-Azhar 1 Bandar Lampung diselesaikan Tahun 2006
3. SMP Al-Azhar 3 Bandar Lampung diselesaikan Tahun 2009
4. SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung diselesaikan Tahun 2012

Pada tahun 2012, penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Ekonomi Jurusan Pendidikan IPS Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Lampung. Pada bulan Januari 2015 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) ke Bali, Jember, Solo, Yogyakarta dan Jakarta. Pada bulan Juli hingga September 2015 penulis juga melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Kependidikan Terintegrasi (KKN-KT) di Pekon Marang dan SMP Negeri 4 Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat.

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillah rabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “ Pengembangan Model Pengenalan Air Cabang Renang Tingkat Sekolah Dasar”. Adapun penulisan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi tingkat sarjana kependidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku pembimbing utama sekaligus Pembimbingan Akademik yang telah banyak memberikan masukan-masukan dan pengarahan sekaligus motivasi selama penulis menyelesaikan skripsi maupun studi di Program Studi Pendidikan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, serta kepada Bapak Drs. Suranto, M.Kes., selaku pembimbing pembantu yang telah banyak memberikan bimbingan dan pengarahan sekaligus petunjuk selama penulis menyelesaikan penyusunan skripsi dan Bapak Dr. Marta Dinata, M.Pd., selaku penguji.

Ucapan terimakasih juga tidak lupa penulis hanturkan kepada semua pihak yang telah membantu, baik moral maupun materil, yaitu kepada:

1. Bapak Dr. H. Muhammad Fuad, M.Hum. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

2. Bapak Dr. Abdurrahman,M.Si selaku Pembantu Dekan I Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Drs. Hi. Buchori Asyik,M.Si selaku Pembantu Dekan II Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Drs. Supriyadi,M.Pd selaku Pembantu Dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
5. Ibu Dr. Riswanti Rini,M.Si selaku Ketua Jurusan Pendidikan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
6. Bapak Drs. Akor Sitepu,M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
7. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang berharga kepada penulis.
8. Keluarga besarku yang selalu mendoakan dan memotivasi serta menanti kesuksesanku.
9. Teman-teman seperjuanganku Pendidikan Jasmani angkatan 2012 Ardian, Umam, Bayu, Agil, serta kakak dan adik tingkatku yang tidak dapat disebutkan namanya satu-persatu. Terima kasih atas doa, dukungan, bantuan dan kebersamaanya selama ini.
10. Sahabat-sahabatku Rikki, Martin, Arya, Hijrah dan Mdm. Terima kasih atas doa, dukungan, bantuan dan kebersamaanya selama ini.

11. Ayu Reza Ningrum, Terima kasih atas doa, dukungan, bantuan dan kebersamaanya selama ini.
12. Keluarga Besar Bapak Pratin, Terima kasih atas doa, dukungan, bantuan dan kebersamaanya selama ini.
13. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian studi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, penulis hanya dapat menyampaikan ucapan terima kasih sedalam-dalamnya.

Semoga Allah SWT memberikan berkah dan rahmat-Nya serta mebalas kebaikan kita semua. Akhir kata dengan penuh harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan Allah SWT akan selalu memberikan kekuatan kepada kita semua, amin.

Bandar Lampung, Januari 2018
Penulis

Yoga Septia

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK	
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	
HALAMAN PERSETUJUAN	
HALAMAN PENGESAHAN	
HALAMAN RIWAYAT HIDUP	
HALAMAN PERSEMBAHAN	
HALAMAN MOTTO	
SANWACANA	
DAFTAR ISI	
DAFTAR TABEL	
DAFTAR GAMBAR	
DAFTAR LAMPIRAN	
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Perumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Konsep Model yang Dikembangkan	7
1. Sejarah Renang di Dunia	7
2. Sejarah Renang di Indonesia	7
3. Macam-macam Gaya Pada Renang	9
3.1 Renang Gaya Dada	9
3.2 Renang Gaya Punggung	11
3.3 Renang Gaya Kupu-kupu	12
3.4 Renang Gaya Bebas	13
B. Kerangka Pikir	14
C. Rancangan Model	14
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian	15
B. Karakteristik Model yang Dikembangkan	15
C. Pendekatan dan Metode Penelitian	15
D. Langkah Pengembangan Model	20
1. Penelitian Pendahuluan	20
2. Perencanaan Pengembangan Model	21
3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model	22
4. Analisis Data	23

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Pengembangan Model	25
B. Kelayakan Model	26
C. Efektivitas Model	28
1. Hasil Tahap Pertama/Ujicoba Kelompok Kecil	30
2. Hasil Tahap Kedua/Ujicoba Kelompok Besar	31
D. Pembahasan	32
1. Penyempurnaan Produk	32
2. Pembahasan Produk	33
3. Keterbatasan Produk	33
 BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Kesimpulan	35
B. Implikasi	35
C. Saran	36
 DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tahap dan Langkah Penelitian Pengembangan	21
2. Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subyek Uji coba	24
3. Kesimpulan Uji Ahli terhadap Model Latihan Pengenalan Air	26
4. Data Pretest dan Posttest Meluncur	28
5. Hasil <i>Paired Sample Test</i>	30
6. Hasil Revisi dari Ahli terhadap Model Latihan Pengenalan Air Kelompok Sekolah Dasar	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Renang Gaya Dada.....	10
2. Renang Gaya Punggung	11
3. Renang Gaya Kupu-kupu	12
4. Renang Gaya Bebas.....	13
5. Kerangka Pikir	14
6. Langkah-langkah Penelitian R & D menurut Borg dan Gall	16

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
1. Kisi-kisi Instrumen Evaluasi Ahli Materi	40
2. Angket Evaluasi Ahli Materi.....	41
3. Panduan Wawancara Dosen Renang.....	45
Surat Penelitian Pendahuluan	
Surat Izin Penelitian	
Surat Balasan Penelitian	

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dahulu, seseorang masuk ke dalam air dengan tujuan menghindari kebakaran hutan, melarikan diri dari musuh, mencari makan atau menyejukkan badan dari sengatan matahari. Berbagai alasan yang melatarbelakangi seseorang masuk ke air lainnya adalah seperti, seorang anak yang senang mencari genangan air untuk bermain, para wisatawan datang ke pantai untuk menikmati pemandangan dan bermain air. Bermain air di pantai maupun di kolam disebut dengan berenang. Bagi sebagian orang, khususnya atlet renang, air merupakan tantangan. Mereka menghadapi tantangan tersebut dengan latihan dan kerja keras serta persaingan sengit di tingkat lokal, nasional maupun internasional. Menurut Rowdy Gaines dan Matt Biondi (Thomas, 2002: 1) memahami betapa di dalam air itu bagaikan berada di dalam rumah.

Renang memberikan kesenangan, relaksasi, tantangan, persaingan dan kemampuan untuk menyelamatkan jiwa dalam keadaan darurat di dalam air (Thomas, 2002: 1). Renang adalah olahraga yang menguji kecepatan atlet renang dalam berenang. Gaya renang yang diperlombakan adalah gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung, dan gaya dada. Perenang yang memenangkan lomba renang adalah perenang yang menyelesaikan jarak lintasan tercepat. Pemenang babak penyisihan maju ke babak semifinal, dan pemenang semifinal maju ke babak final. Bersama-sama dengan loncat

indah, renang indah, renang perairan terbuka, dan polo air, peraturan perlombaan renang ditetapkan oleh badan dunia bernama Federasi Renang Internasional (FINA). Persatuan Renang Seluruh Indonesia (PRSI) adalah induk organisasi cabang olahraga renang di Indonesia.

Olahraga Renang adalah merupakan cabang olahraga yang mementingkan unsur kebugaran dalam diri seseorang dimana untuk melakukan olahraga renang seseorang dituntut untuk menjadi bugar dan sehat. Renang merupakan cabang olahraga yang memiliki suatu peningkatan keberanian bagi seseorang dimana ketika untuk berolahraga renang selain di perlukannya tubuh yang sehat dan bugar diperlukan keberanian yang baik untuk melakukannya. Kemampuan renang dapat dilatih sejak usia dini. Hal tersebut bisa diajarkan melalui pendidikan formal ataupun nonformal. Pendidikan renang nonformal bisa diajarkan oleh orangtua, sedangkan secara formal, renang diajarkan di sekolah pada mata pelajaran Penjasokesrek. Mata penjasokesrek memuat materi tentang renang yang harus diajarkan baik pada tingkat satuan Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun pada Perguruan Tinggi (PT).

Penguasaan kemampuan renang pada setiap tingkatan usia nyatanya masih terdapat faktor-faktor penghambat untuk seorang anak menguasainya. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjasokesrek kelas III di SDN 01 Labuhan Dalam yakni Bapak Abdul Halim, S. Pd., menyatakan bahwa

proses pembelajaran di kelas maupun praktik di lapangan masih menggunakan metode konvensional. Artinya, guru dalam penyampaian materi masih menggunakan metode ceramah. Khusus pada praktik di lapangan dengan materi renang, guru hanya memandu siswa dalam pemanasan dan sedikit mempraktikkan cara berenang saja tanpa adanya variasi model pembelajaran lain. Sehingga masih banyak siswa yang duduk di kelas III belum menguasai kemampuan renang dengan baik. Sebenarnya kelompok usia dini menjadi faktor keberanian yang sangat menunjang keberhasilan seseorang dapat melakukan cabang olahraga ini dimana pada saat melakukan diperlukan suatu keberanian yang khusus sehingga seseorang dapat melakukannya. Ditinjau dari wawancara dan observasi peneliti menemukan sesuatu masalah dimana pada kelompok usia dini banyak anak tidak berani untuk renang. Banyak sebab yang membuat seseorang tidak berani melakukannya ada faktor traumatik ketika ingin melakukan renang dikarenakan pernah tenggelam pada saat melakukan renang, ada juga yang seseorang tidak berani melakukannya dikarenakan tidak berani melakukannya secara langsung butuh seorang pembimbing latihan.

Selain disebabkan oleh tingkat keberanian dan faktor traumatik ada salah satu yang menjadi faktor yang membuat seseorang melakukannya dimana seorang instruktur renang maupun guru tidak memberikan pengenalan terhadap air dahulu sehingga pemahaman peserta didik terhadap air dikolam renang banyak yang tidak paham padahal faktor ini sangat mempengaruhi anak

untuk dalam ketercapainya kesuksesan anak dalam melakukan gerakan renang secara benar. Namun ada juga salah satu faktor anak tidak mau melakukannya dikarenakan jenis metode yang diberikan instruktur maupun guru terkesan monoton tidak ada pengembangan secara khusus pada saat tahap pengenalan air, oleh karena itu peserta didik merasa bosan dan tidak ingin melakukannya. Dikarenakan model yang diberikan oleh guru sangat membosankan peserta didik merasa tidak ada keinginan untuk melakukan pembelajaran renang secara baik sehingga keberhasilan anak untuk melakukan gerakan renang secara benar sulit dilakukan. Pada penelitian ini peneliti tertuju pada pengembangan model-model pengenalan air pada cabang renang diharapkan ketika mengembangkan ini peserta didik tertarik dan merasa senang sehingga untuk menungjang ketahapan selanjutnya guru dapat menjadi lebih mudah untuk memberikan pemahaman gerakan lanjutan

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih kurangnya pengembangan model pengenalan air untuk kelompok usia dini pada siswa SD Negeri 1 Labuhan Dalam.
2. Masih rendahnya pengetahuan siswa dan guru tentang model pengenalan air untuk mencapai keterampilan gerak dasar .
3. Belum diketahuinya pengaruh model pengembangan pengenalan air terhadap kemampuan gerak dasar renang.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah maka masalah yang ditemukan sebagai berikut ;

1. Apakah ada kebutuhan pengembangan model pengenalan air cabang renang pada tingkatan sekolah dasar untuk keperluan kemampuan berenang?
2. Bagaimana cara mengembangkan model pengenalan air cabang renang pada tingkatan sekolah dasar?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut ;

1. Untuk mengetahui kebutuhan pengembangan model pengenalan air cabang renang pada tingkatan sekolah dasar untuk keperluan kemampuan berenang
2. Untuk mengetahui bagaimana cara mengembangkan model pengenalan air cabang renang pada tingkatan sekolah dasar

E. Kegunaan Hasil Penelitian

- Bagi Peserta
Memberikan variasi model-model latihan yang menarik sehingga peserta didik merasa tidak membosankan dan ketercapain kesuksesan keberhasilan kemampuan renang meningkat.

- Bagi Peneliti Selanjutnya
Memberikan informasi dan pengetahuan sebagai dasar pengembangan selanjutnya.
- Bagi guru dan instruktur
Memberikan keilmuan dan metode baru dalam memberikan bentuk-bentuk latihan pada cabang renang

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Model yang Dikembangkan

1. Sejarah Renang di Dunia

Tidak diketahui pasti kapan umat manusia di dunia ini memulai olah raga renang, tapi bukti tentang renang sendiri bisa ditemukan pada lukisan di sebuah batu yang berumur sekitar 10.000 tahun di Cave of Swimmers dekat Wadi Sura, daerah barat daya Mesir. Pada lukisan batu itu bisa dilihat adanya gerakan renang gaya dada ataupun gaya anjing, meski mungkin juga bahwa gerakan tersebut adalah ritual yang tak ada hubungannya dengan renang sama sekali. Sebuah benda dari tanah liat di Mesir yang ditelusuri berasal dari tahun 9000 sebelum masehi hingga 4000 sebelum masehi menggambarkan empat orang yang dipercaya sedang melakukan front crawl (Pratiwi, 2014)

2. Sejarah Renang di Indonesia

Sejarah renang di Indonesia sudah dimulai sejak zaman Kerajaan Majapahit. Pada masa kerajaan Majapahit berenang dilakukan dengan tujuan berperang, menangkap ikan, maupun sebagai bajak laut. Armada perang Majapahit terkenal sebagai armada perang yang berani mengarungi lautan dan samudra untuk menambah wilayah kekuasaan kerajaan Majapahit. Armada Majapahit berani menyebrangi sungai-sungai besar dan mengarungi lautan nusantara hanya dengan menggunakan perahu dan rakit. Tanpa mempunyai

kemampuan berenang yang baik hal ini mustahil untuk dilakukan. Selain armada Majapahit kemampuan berenang juga dimiliki oleh Jaka tingkir atau Sultan Hadiwijaya yang melakukan suatu perjalanan panjang mengarungi sungai-sungai (<http://www.informasi-pendidikan.com/2015/03/sejarah-renang-di-indonesia.html>)

Bukti sejarah renang di Indonesia ditemukan pada beberapa situs sejarah seperti relief candi yang menggambarkan kemampuan berenang. Pada keraton-keraton peninggalan kerajaan atau daerah sekitar candi juga seringkali ditemukan kolam renang yang digunakan oleh keluarga kerajaan untuk mandi dan berenang. Hal ini membuktikan renang di Indonesia sudah ada sejak zaman sejarah tetapi belum diketahui gaya renang yang digunakan pada saat itu. Kolam renang di Indonesia pertama kali didirikan pada zaman penjajahan Belanda. Cihampelas di kota Bandung menjadi kolam renang yang pertama kali didirikan pada tahun 1904. Kemudian dibangun pembangunan kolam renang Brantas di Surabaya dan kolam renang Cikini di Jakarta. Pada masa itu kolam renang hanya diperuntukkan untuk orang-orang berkulit putih bukan untuk orang pribumi. Pada tahun 1930 dibangun kolam renang di beberapa kota besar di Indonesia seperti kolam renang di daerah Manggarai Jakarta, kolam renang Tegalsari di Surabaya, Kolam renang di Semarang dan di Cirebon.

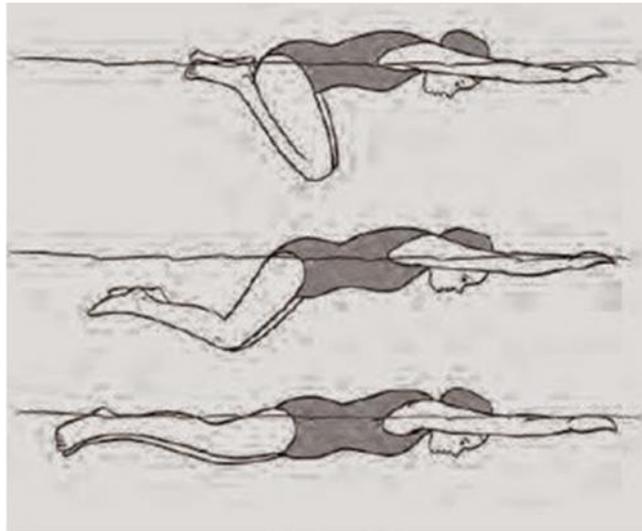
Sejarah renang di Indonesia mengalami perkembangan pada zaman pendudukan Jepang pada tahun 1943 – 1945. Pemerintah Jepang membuka semua kolam renang yang ada di tanah air untuk masyarakat umum sehingga kesempatan untuk belajar berenang bagi bangsa Indonesia semakin besar. Perkembangan renang mengalami penurunan pada tahun 1945 karena bangsa Indonesia fokus merebut dan mempertahankan kemerdekaan dari penjajah. Organisasi renang di Indonesia dibentuk pada tanggal 24 Maret 1951 dengan nama Perserikatan Berenang Seluruh Indonesia yang (PBSI) yang diketuai oleh dr. Poerwosoedarmo. Pada tahun 1951 PBSI diterima menjadi anggota dan Internationale Olympic Committee (IOC) dan FINA. Di Indonesia olahraga renang mulai diperlombakan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) pertama di Surakarta tahun 1948. Gaya renang yang diperlombakan yaitu dengan gaya renang modern, seperti gaya dada, gaya punggung, dan gaya bebas. Pada tahun 1957 PBSI berubah nama menjadi PRSI atau Persatuan Renang Seluruh Indonesia. Penyelenggaraan PON ke IV di Makasar mulai memperlombakan renang gaya kupu-kupu (<http://www.informasi-pendidikan.com/2015/03/sejarah-renang-di-indonesia.html>)

3. Macam-macam Gaya pada Renang

3.1. Renang Gaya Dada

Renang Gaya Dada, gaya ini merupakan gaya berenang yang paling banyak dilakukan saat rekreasi. Pada gaya ini posisi tubuh secara stabil serta kepala dapat berada di luar air dengan waktu yang cukup lama. Gaya dada ini

biasanya juga disebut dengan gaya katak, Pengertian Gaya Dada adalah cara berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, tetapi gaya ini berbeda dengan gaya bebas, pada gaya ini batang tubuh selalu dalam keadaan tetap (Thomas, 2002: 141)



Gambar 1. Renang Gaya Dada

(sumber : Macam-macam gaya renang dan pengertiannya. 2015.,
<http://dodolanweb.blogspot.co.id/2015/02>. Diakses pada 3 Juli
2017. Pukul 10.00)

Sedangkan kedua belah kaki menendang ke arah luar dan kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air, maksud dari gerakan ini adalah agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki. Gaya ini merupakan Gaya renang yang paling lambat daripada Gaya renang lainnya.

3.2. Renang Gaya Punggung



Gambar. 2 Renang Gaya Punggung

Sumber : Natalina, 2012

Saat melakukan renang gaya punggung, atlet atau perenang berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Sedangkan, untuk posisi wajah berada di atas air oleh karena itu perenang dapat dengan mudah mengambil napas. Tetapi, pada gaya ini perenang hanya dapat melihat atas dan tidak dapat melihat ke depan (Thomas, 2002: 141). Saat dalam perlombaan, perenang memperkirakan dinding tepi kolam renang dengan cara menghitung jumlah gerakan yang dilakukan. Dalam renang gaya punggung, gerakan kaki dan lengan sama dengan gaya bebas, tetapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air.

3.3 Renang Gaya Kupu-kupu



Gambar. 3. Renang Gaya Kupu-Kupu

Sumber : Dessianti. 2015.

Renang Gaya kupu-kupu juga disebut dengan gaya lumba-lumba, Renang Gaya Kupu-kupu merupakan salah satu gaya berenang dimana posisi dada menghadap ke permukaan air. Kemudian kedua belah lengan ditekan ke bawah secara bersamaan dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sedangkan untuk kedua belah kaki menendang ke bawah secara bersamaan dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Untuk mengambil nafas hal yang dilakukan adalah udara dihembuskan dengan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air.

3.4. Renang Gaya Bebas



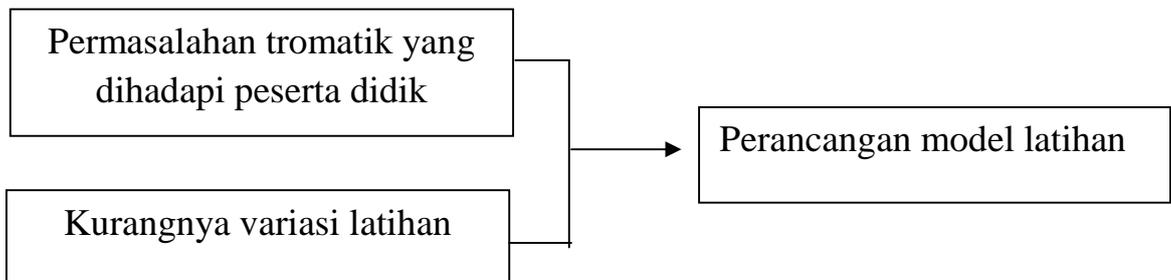
Gambar. 4. Renang Gaya Bebas

(sumber : Macam-macam gaya renang dan pengertiannya. 2015.,
<http://dodolanweb.blogspot.co.id/2015/02>. Diakses pada 3 Juli
2017. Pukul 10.00)

Renang Gaya bebas merupakan cara berenang dengan posisi dada menghadap ke dalam permukaan air. Sedangkan kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh dengan kuat agar memperoleh kecepatan penuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah (Thomas: 2002, 111). Saat berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Untuk mengambil nafas dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Anda dapat mengambil nafas saat menoleh ke kanan atau kiri. Gaya Bebas ini merupakan gaya renang yang paling cepat membuat tubuh melaju saat di kolam renang.

B. Kerangka Pikir

Pembahasan tentang kerangka teoritik mempunyai gambaran besar ketercapaiannya target penelitian yang akan dibuat dimana sebagai dasar penguatan peneiltian dimana pada penelitian ini memiliki kerangka berfikir ;



Gambar 5. Kerangka Pikir

C. Rancangan Model

Pada penelitian ini peneliti mengembangkan model-model variasi pengenalan air untuk kelompok sekolah dasar dimana akan dibuat seperti permainan air, dibuat sekala berjenjang pada tahapan yang terstruktur . Pada penelitian akan dilakukan secara berkelompok dan individu secara menarik dan memliki sarana penunjang sebagai alat variasi latihan berenang. Dimana diharapkan pada saat terjadinya model-model yang bervariasi peserta didik mampu melakukannya dengan baik.

III. METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Dilakukan di SD Negeri 1 Labuhan Dalam Jl Ra Basyid Gg Persatuan Labuhan Dalam.

2. Waktu Penelitian

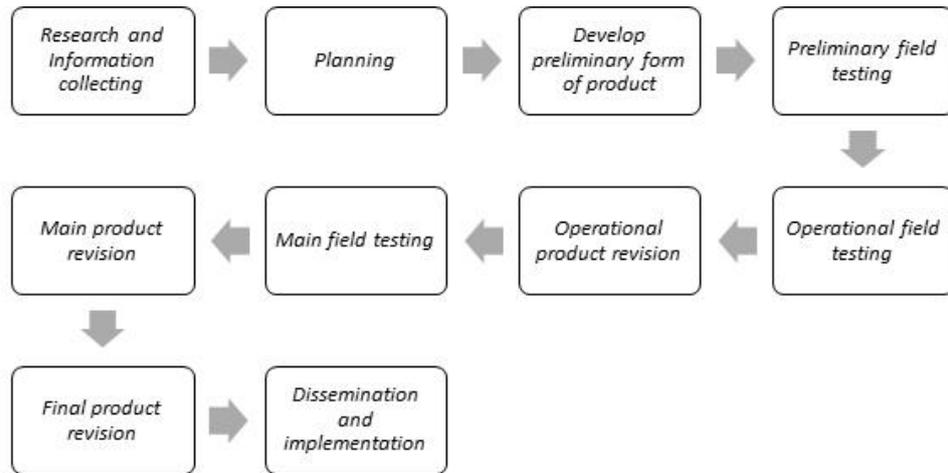
Penelitian dilakukan selama tiga bulan dimulai dari tanggal 28 Juli 2017 sampai 5 Agustus 2017

B. Karakteristik Model yang Dikembangkan

Model yang dikembangkan adalah suatu model-model pengenalan air cabang renang tingkat sekolah dasar . Memberikan permainan-permainan menarik yang membuat peserta didik tertarik untuk melakukan gerakan renang secara benar. Melalui pendekatan yang baik dan beberapa sarana prasaran penunjang terhadap hasil gerakan menjadi lebih baik.

C. Pendekatan dan Metode Penelitian

Ada banyak model penelitian pengembangan yang dapat kita gunakan, namun pada pembahasan kali ini, kita akan sedikit mengulas mengenai penelitian pengembangan dengan model Borg and Gall dalam Sugiyono Model penelitian pengembangan versi Borg and Gall ini meliputi sepuluh kegiatan, yaitu:



Gambar 6. Langkah-langkah Penelitian R & D menurut Borg dan Gall

Secara ringkas langkah-langkah penelitian R & D menurut Borg dan Gall diuraikan sebagai berikut.

1. *Research and Information collection* (pengumpulan data)

Langkah pertama ini meliputi analisis kebutuhan, studi pustaka, studi literatur, penelitian skala kecil dan standar laporan yang dibutuhkan. Untuk melakukan analisis kebutuhan ada beberapa kriteria yang terkait dengan urgensi pengembangan produk dan pengembangan produk itu sendiri, juga ketersediaan SDM yang kompeten dan kecukupan waktu untuk mengembangkan. Adapun studi literatur dilakukan untuk pengenalan sementara terhadap produk yang akan dikembangkan, dan ini dilakukan untuk mengumpulkan temuan riset dan informasi lain yang bersangkutan dengan pengembangan produk yang direncanakan. Sedangkan riset skala kecil perlu dilakukan agar peneliti mengetahui beberapa hal tentang produk yang akan dikembangkan.

2. *Planning* (perencanaan)

Menyusun rencana penelitian, meliputi kemampuan-kemampuan yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian, rumusan tujuan yang hendak dicapai dengan penelitian tersebut, desain atau langkah-langkah penelitian, kemungkinan pengujian dalam lingkup terbatas.

3. *Develop Preliminary form of Product* (pengembangan draft produk awal)

Langkah ini meliputi penentuan desain produk yang akan dikembangkan (desain hipotetik), penentuan sarana dan prasarana penelitian yang dibutuhkan selama proses penelitian dan pengembangan, penentuan tahap-tahap pelaksanaan uji desain di lapangan, dan penentuan deskripsi tugas pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian. Termasuk di dalamnya antara lain pengembangan bahan pembelajaran, proses pembelajaran dan instrumen evaluasi.

4. *Preliminary Field Testing* (uji coba lapangan awal)

Langkah ini merupakan uji produk secara terbatas, yaitu melakukan uji lapangan awal terhadap desain produk, yang bersifat terbatas, baik substansi desain maupun pihak-pihak yang terlibat. Uji lapangan awal dilakukan secara berulang-ulang sehingga diperoleh desain layak, baik substansi maupun metodologi. Misal uji ini dilakukan di satu sekolah, menggunakan 6 sampai 12 subjek uji coba (guru). Selama uji coba

diadakan pengamatan, wawancara dan pengedaran angket. Pengumpulan data dengan kuesioner dan observasi yang selanjutnya dianalisis.

5. *Main Product Revision* (revisi hasil uji coba)

Langkah ini merupakan perbaikan model atau desain berdasarkan uji lapangan terbatas. Penyempurnaan produk awal akan dilakukan setelah dilakukan uji coba lapangan secara terbatas. Pada tahap penyempurnaan produk awal ini, lebih banyak dilakukan dengan pendekatan kualitatif. Evaluasi yang dilakukan lebih pada evaluasi terhadap proses, sehingga perbaikan yang dilakukan bersifat perbaikan internal.

6. *Main Field Testing* (uji lapangan produk utama)

Langkah ini merupakan uji produk secara lebih, meliputi uji efektivitas desain produk, uji efektivitas desain (pada umumnya menggunakan teknik eksperimen model penggulangan). Hasil dari uji ini adalah diperolehnya desain yang efektif, baik dari sisi substansi maupun metodologi. Contoh uji ini misal dilakukan di 5 sampai 15 sekolah dengan 30 sampai 100 subjek. Pengumpulan data tentang dampak sebelum dan sesudah implementasi produk menggunakan kelas khusus, yaitu data kuantitatif penampilan subjek uji coba (guru) sebelum dan sesudah menggunakan model yang dicobakan. Hasil-hasil pengumpulan data dievaluasi dan kalau mungkin dibandingkan dengan

kelompok pembanding.

7. *Operational Product Revision* (revisi produk)

Langkah ini merupakan penyempurnaan produk atas hasil uji lapangan berdasarkan masukan dan hasil uji lapangan utama. Jadi perbaikan ini merupakan perbaikan kedua setelah dilakukan uji lapangan yang lebih luas dari uji lapangan yang pertama. Penyempurnaan produk dari hasil uji lapangan lebih luas ini akan lebih memantapkan produk yang dikembangkan, karena pada tahap uji coba lapangan sebelumnya dilaksanakan dengan adanya kelompok kontrol. Desain yang digunakan adalah pretest dan posttest. Selain perbaikan yang bersifat internal. Penyempurnaan produk ini didasarkan pada evaluasi hasil sehingga pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif.

8. *Operational Field Testing* (uji coba lapangan skala luas/uji kelayakan)

Langkah ini sebaiknya dilakukan dengan skala besar, meliputi uji efektivitas dan adaptabilitas desain produk, dan uji efektivitas dan adaptabilitas desain melibatkan para calon pemakai produk. Hasil uji lapangan berupa model desain yang siap diterapkan, baik dari sisi substansi maupun metodologi. Misal uji ini dilakukan di satu sekolah dengan 30 sampai 200 subjek. Pengujian dilakukan melalui angket, wawancara, dan observasi dan hasilnya dianalisis.

9. *Final Product Revision* (revisi produk final)

Langkah ini merupakan penyempurnaan produk yang sedang dikembangkan. Penyempurnaan produk akhir dipandang perlu untuk lebih akuratnya produk yang dikembangkan. Pada tahap ini sudah didapatkan suatu produk yang tingkat efektivitasnya dapat dipertanggungjawabkan. Hasil penyempurnaan produk akhir memiliki nilai "generalisasi" yang dapat diandalkan. Penyempurnaan didasarkan masukan atau hasil uji kelayakan dalam skala luas.

10. *Disemination and Implementasi* (Desiminasi dan implementasi)

Desiminasi dan implementasi, yaitu melaporkan produk pada forum-forum profesional di dalam jurnal dan implementasi produk pada praktik pendidikan. Penerbitan produk untuk didistribusikan secara komersial maupun free untuk dimanfaatkan oleh publik. Distribusi produk harus dilakukan setelah melalui *quality control*. Disamping harus dilakukan monitoring terhadap pemanfaatan produk oleh publik untuk memperoleh masukan dalam kerangka mengendalikan kualitas produk.

D. Langkah Pengembangan Model

1. Penelitian Pendahuluan

Penelitian pendahuluan diawali dengan analisis kebutuhan melalui angket wawancara dan observasi. Peneliti menyusun angket analisis kebutuhan

pengembangan berdasarkan fakta dilapangan. Peneliti juga melakukan wawancara dengan instruktur, dosen menggunakan pedoman wawancara untuk memperoleh data kebutuhan pengembangan.

2. Perencanaan Pengembangan Model

Pada penelitian ini model-model yang akan dibuat peneliti akan dirancang dengan variasi permainan menarik pada tahapan yang terstruktur terdapan tahapan pengenalan air pada kelompok sekolah dasar. Variasi dan model – model permainan lebih dikembangkan. Dilakukan secara individu dan berkelompok.

Tabel 1 Tahap dan Langkah Penelitian Pengembangan

Tahap	Langkah	Aktivitas
Pra Pengembangan	1	a. Pengumpulan data awal b. Penyusunan proposal penelitian c. Analisa kebutuhan
	2	Perencanaan produk
Pengembangan	3	Produksi produk berupa buku
	4	Evaluasi formatif: Uji coba awal (1) Evaluasi ini dilakukan pakar senam Perbaikan awal (1)
	5	Uji coba awal (2) Evaluasi pakar (<i>Expert judgement</i>) dengan pakar senam Perbaikan awal (2)
Penerapan	6	Uji coba lapangan Evaluasi dengan skala terbatas 30 responden
	7	Perbaikan operasional
	8	Penerapan / diseminasi

Dalam pengisian angket peneliti menggunakan skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial ini telah ditetapkan secara sesifik oleh penelitian, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Dengan skala likert,

maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Jawaban setiap item instrumen menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai dengan sangat negatif. Untuk itu peneliti pada penelitian ini menggunakan jawaban dan skor sebagai berikut ;

- a. Sangat Setuju = 5
- b. Setuju = 4
- c. Ragu-ragu = 3
- d. Tidak Setuju = 2
- e. Sangat Tidak Setuju = 1

3. Validasi, Evaluasi, dan Revisi Model

1. Telaah Pakar

Peneliti melakukan validasi produk dengan meminta para pakar untuk menilai produk yang telah dihasilkan apakah produk tersebut layak untuk digunakan. Para pakar adalah orang yang ahli dibidangnya didalam penelitian ini dimana pakar adalah pakar sistem informasi berbasis komputerisasi, pakar elektronik dan pakar tes pengukuran. Apabila ada revisi dari para pakar peneliti memperbaiki alat tersebut sampai teruji validitasnya dan siap digunakan pada penelitian.

2. Uji Coba Kelompok Kecil

Setelah melakukan uji kelayakan produk pada pakar, peneliti melakukan uji coba pada kelompok kecil untuk dapat melihat apakah alat tersebut dapat

dipergunakan dengan baik serta sesuai dengan norma dan validitas yang telah ada pada pengenalan air gerak dasar renang. Uji coba kelompok kecil ini dilakukan 20 responden. Sebagai bahan dasar dari percobaan alat ukur yang dibuat sebelum masuk ke uji kelompok besar Pada tahap ini juga akan diuji cobakan alat yang akan diberikan testor dan divalidasi kepada para ahli dengan tujuan untuk mengetahui apakah alat ukur telah layak dan dilakukan perbaikan.

3. Uji Coba Kelompok Besar

Setelah melakukan uji kelompok kecil, peneliti melakukan uji coba pada kelompok besar untuk dapat melihat apakah alat tersebut dapat dipergunakan dengan baik serta sesuai dengan norma dan validitas yang telah ada pada pengenalan air gerak dasar renang. Uji coba kelompok besar ini lebih dari 30 responden.

4. Analisis Data

Pada penelitian pengembangan ini teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik ini digunakan untuk menganalisa data kuantitatif yang diperoleh dari hasil penyebaran angket evaluasi dari ahli, mengenai hasil produk yang dikembangkan. Rumus yang digunakan untuk menganalisis data adalah sebagai berikut:

Rumus untuk mengolah tanggapan atau evaluasi dari ahli

a. Rumus untuk mengolah data per subyek uji coba

$$P = \frac{X}{X_i} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase hasil evaluasi subyek uji coba
 X = Jumlah jawaban skor oleh subyek uji coba
 Xi = Jumlah jawaban maksimal dalam aspek penilaian oleh subyek uji coba
 100% = Konstanta

b. Rumus untuk mengolah data secara keseluruhan subyek uji coba

$$P = \frac{\sum X}{\sum Xi} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Persentase hasil keseluruhan evaluasi subyek uji coba
 $\sum X$ = Jumlah keseluruhan jawaban subyek uji coba dalam keseluruhan aspek penilaian
 $\sum Xi$ = Jumlah keseluruhan skor maksimal subyek uji coba dalam keseluruhan aspek penilaian
 100% = Konstanta

Untuk menentukan kesimpulan yang telah tercapai maka ditetapkan kriteria sebagaimana pada tabel berikut:

Tabel 2. Analisis Persentase Hasil Evaluasi Oleh Subyek Uji coba

PROSENTASE	KETERANGAN	MAKNA
80% - 100%	VALID	DIGUNAKAN
60% - 79%	CUKUP VALID	DIGUNAKAN
50% - 59%	KURANG VALID	DIGANTI
< 50%	TIDAK VALID	DIGANTI

V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil uji coba lapangan dan pembahasan hasil penelitian disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan hasil evaluasi dan uji coba yang telah dilakukan penelitian pengembangan pengenalan air tingkat sekolah dasar memiliki suatu keefektifan alat yang lebih efisien penggunaannya,
2. Berdasarkan validasi ahli dan uji coba, telah dihasilkan suatu produk pengembangan model pengenalan air secara keseluruhan layak digunakan pada tahapan gerak dasar renang. Hal ini berdasarkan pembahasan hasil analisis uji coba model, yang meliputi faktor kemudahan, kemenarikan kebermanfaatan dan keamanan.
3. Berdasarkan keefektifitasan model pengembangan, secara hasil produk memiliki keefektifitasan yang sangat baik. Hal itu berdasarkan data hasil validasi ahli yang memiliki rata-rata hasil lebih dari 80%.

B. Implikasi

Berdasarkan implikasi kesimpulan hasil penelitian secara menyeluruh menunjuka bahwa, produk model pengembangan pengenalan air ini ternyata secara keseluruhan layak dan efektif digunakan pada pengajaran gerak dasar renang Maka implikasi dari hasil temuan tersebut adalah bahwa

pengembangan hendaknya dapat digunakan pada proses latihan gerak dasar renang, karena efektifitas digunakan untuk alat yang lebih baik.

C. Saran

Berdasarkan hasil pengembangan pengenalan air tingkat sekolah dasar maka perlu dikemukakan beberapa saran oleh peneliti sehubungan dengan produk yang dihasilkan. Adapun saran-saran yang dikemukakan meliputi saran pemanfaatan dan saran pengembangan lebih lanjut.

1. Saran Pemanfaatan

Produk pengembangan ini merupakan pengembangan model pengenalan air sekolah dasar. Apabila model pengembangan model pengenalan air sekolah akan dimanfaatkan pada tahap dasar gerakan renang, maka sebaiknya testor perlu membantu dan menyediakan fasilitas yang dibutuhkan sebagai efisiensi latihan. Selain itu, apabila produk model pengenalan air sekolah dasar akan dimanfaatkan sebagai acuan pengenalan gerak dasar renang sebaiknya lebih meningkatkan profesionalitasnya agar pengguna alat ini dapat berlangsung secara efektif dan efisien.

2. Saran pengembangan lebih lanjut

Dalam pengembangan produk model pengenalan air sekolah dasar peneliti mempunyai beberapa saran, yaitu : (a) Produk model pengenalan air sekolah dasar ini masih memerlukan pengkajian dan uji secara intensif dan berkelanjutan, serta diberlakukan pada lingkup yang lebih luas yang mempunyai karakteristik lebih beragam

(heterogen), sebagai upaya untuk memperoleh umpan balik guna melakukan penyempurnaan produk ; (b) Subjek yang terlibat dalam kegiatan evaluasi dan uji coba perlu lebih diperluas dengan melibatkan lebih banyak ahli atau pakar (c) Diharapkan nantinya akan ada peneliti yang dapat mengembangkan model pengenalan air sekolah dasar lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdiknas. : 2005. *Panduan Olahraga Usia Dini*. Jakarta
- Dessianti, Sherly. 2015. *Belajar Cara Melakukan Kombinasi Gerakan Renang Gaya Kupu-kupu*. Diakses pada 3 Juni. Pukul 12.00.
<http://www.tutorialolahraga.com/2015/10/kombinasi-gerakan-renang-kupu-kupu.html>
- Dwi Hatmasari dkk. 2007. *Pelatihan Level 1*. Jakarta : Kemenpora.
- Halim. Abdul. 2017. *Praktik Renang di Lapangan*. Hasil Wawancara Dengan Guru Mata Pelajaran Penjaskesrek Di SDN 01 Labuhan Dalam, 2 Juni 2017.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik* . Bandung : UPI.
- Ismaryati. 2007. *Tes dan Pengukuran* .Surakarta : UNS.
- Jogiyanto. 2005. *Analisis & desain*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Lubis Johansah. 2013. *Penyusunan Program Latihan*. Depok : Grafindo Persada.
- Nasution. 2010. *Teknologi Pendidikan*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Natalina, Estha. 2012. *Teknik Gaya Punggung*. Diakses pada 3 Juni 2017.
<http://belajarberenangbandung.com/teknik-gaya-punggung>
- Nurhasan. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga* . Bandung : UPI.
- Pratiwi, Intan. 2014. *Sejarah Renang di Dunia*. Diakses pada Juni 2017. Pukul 14.37.
<http://artnculture.ilmci.com/1397/sejarah-olah-raga-renang-di-dunia.aspx>
- Thomas, G. David. 2002. *Renang Tingkat Pemula*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada
- Stalings, William. 2013. *Komunikasi & Jaringan Nirkabel*. Jakarta : Erlangga.
- Sudarmawan dkk. 2008. *Interaksi Manusa & Komputer*, Bandng : Alfabeta .

- Sudjana. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar* Bandung: P Remaja Rosdakarya, 1990.
- _____. *Metode Statistika*. Bandung, Tarsito. 2005
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Tindakan Pendekatan R & D* Bandung: Alfabeta,
- Sulistianta Heru. 2012. *Dasar Kepeleatihan*, Lampung : Universitas Lampung
- Tangkudung James. 2012. *Kepeleatihan Olahraga*. Jakarta : Cerdas Jaya
- Tudor O Bumpa. 2009. *Theory and Metodologi of Traning*, Toronto Human Kinestics.
- Toho Cholik & Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index* Jakarta, PT Indeks,
- Undang- undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Widiastuti. 2011. *Tes & Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya