

**MENINGKATKAN BELAJAR RENANG MELALUI
PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMPN 1
PURWASARI KABUPATEN KARAWANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh:

Gunadi Sanjaya

2008533

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2025

LEMBAR HAK CIPTA

**MENINGKATKAN BELAJAR RENANG MELALUI PENDEKATAN
BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMPN 1 PURWASARI
KABUPATEN KARAWANG**

Oleh:

Gunadi Sanjaya

Sebuah skripsi yang disajikan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

©Gunadi Sanjaya

Universitas Pendidikan Indonesia

2025

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian

Dengan dicetak ulang atau di fotokopi atau cara lainnya tanpa izin penulis

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

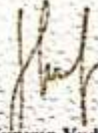
GUNADI SANJAYA

2008533

MENINGKATKAN BELAJAR RENANG MELALUI PENDEKATAN
BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMPN 1 PURWASARI
KABUPATEN KARAWANG

Disetujui dan Disahkan oleh:

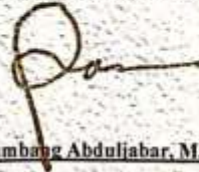
Pembimbing Akademik I



Prof. Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd

NIP. 196506141990011001

Pembimbing Akademik II



Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd

NIP. 196509091991021001

Ketua Program Studi



Dr. H. Carsiwan, M.Pd

NIP. 197101052002121001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyampaikan bahwa skripsi dengan judul “Meningkatkan Belajar Renang Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Purwasari Kabupaten Karawang.” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam Masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Bandung, 1 Januari 2025

Yang bertandatangan dibawah ini

Gunadi Sanjaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada kita khususnya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan tugas penulisan skripsi yang berjudul; “Meningkatkan Belajar Renang Melalui Pendekatan Bermain Pada Siswa Kelas VII SMPN 1 Purwasari Kabupaten Karawang”. Skripsi ini diajukan untuk melengkapi tugas dan memenuhi salah satu syarat dalam mengikuti sidang akhir pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Dalam penyusunan skripsi ini, saya telah memperoleh banyak bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak yang saya hormati dan saya ucapkan terima kasih. Saya ingin menyampaikan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Kepada diri saya sendiri yang sudah mau berjuang untuk menyelesaikan skripsi ini dari awal sampai selesai.
2. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Bapak Prof. Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
4. Bapak Dr. H. Carsiwan, M.Pd., selaku Ketua Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang memberikan motivasi.
5. Bapak Prof. Dr. H. Yunyun Yudiana, M.Pd., selaku dosen pembimbing pertama, yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd., selaku dosen pembimbing kedua, yang juga telah memberikan banyak masukan berharga sepanjang proses penelitian ini.
7. Kepada staf dan dosen yang ada di FPOK yang turut memberikan doa kepada penulis.

8. Orang tua saya, Bapak Edi Suhaedi dan Ibu Sadiyah, yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan tanpa henti, baik moril maupun materil, sehingga saya bisa menyelesaikan studi ini dengan baik.
9. Kepada Keluarga Besar LRK Swimming Club yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan kepada penulis.
10. Kepada Senastri Ayu Anggraeny, yang selalu mendukung memberikan doa, dan semangat.
11. Seluruh Keluarga Besar penulis, yang turut memberikan doa dan dukungan
12. Sahabat-sahabat saya, yang selalu mendukung dan memberi semangat saat-saat sulit dalam proses penyelesaian skripsi ini.
13. Kepada keluarga besar PJKR 2020 yang telah Bersama-sama berjuang dari awal perkuliahan sampai saat ini
14. Kepada keluarga besar PJKR D-20 yang selalu memberikan dukungan, semangat serta motivasi kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
15. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penelitian ini, baik yang terlibat langsung maupun tidak langsung.

Akhir kata, semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya atas kebaikan semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, perlu adanya perbaikan dari para ahli pendidikan agar hasil yang disajikan dapat lebih baik dimasa yang akan datang. Dengan segala kerendahan hati Penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan tulisan ini dan semoga bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Bandung, 1 Januari 2025

Penulis

ABSTRAK

MENINGKATKAN BELAJAR RENANG MELALUI PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS VII SMPN 1 PURWASARI KABUPATEN KARAWANG

Gunadi Sanjaya

Email: gunadi.sanjaya123@gmail.com

Dosen Pembimbing 1: Prof. Dr, H. Yunyun Yudiana, M.Pd.

Dosen Pembimbing 2: Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan renang siswa kelas VII SMPN 1 Purwasari Kabupaten Karawang melalui pendekatan bermain. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Sampel yang digunakan yaitu 22 orang siswa/siswi kelas VII SMPN 1 Purwasari Kabupaten Karawang. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang Planet Waterboom Purwasari. Proses pengumpulan data menggunakan teknik observasi. Teknik observasi dilakukan dengan mengamati proses pembelajaran guru, partisipasi siswa dalam pembelajaran, dan keterampilan gerak dasar renang dengan menggunakan lembar observasi, yang dilakukan oleh dua orang kolaborator. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan setiap siklus nya. pada proses kemampuan guru dalam pembelajaran diperoleh nilai mean “71” pada siklus I, dan diperoleh nilai mean sebesar “81” pada siklus II. Hasil partisipasi siswa dalam pembelajaran diperoleh nilai mean sebesar “50%” pada siklus I, dan pada siklus II mengalami kenaikan dengan nilai akhir mean sebesar “81,8”. dan Hasil pembelajaran gerak dasar renang siswa diperoleh nilai mean “45,5%” pada siklus I, dan pada siklus II mengalami kenaikan dengan nilai akhir mean sebesar “77,3”. Penulis menyimpulkan hasil belajar siswa dari siklus I ke siklus II mengalami kenaikan yang sangat signifikan. Pendekatan bermain terbukti efektif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan memotivasi siswa, sehingga para siswa lebih mudah mengikuti pembelajaran renang.

Kata Kunci: pembelajaran renang, renang gaya bebas, pendekatan bermain, Penelitian Tindakan Kelas.

ABSTRACT

IMPROVING SWIMMING LEARNING THROUGH A PLAY APPROACH IN CLASS VII STUDENTS OF SMPN 1 PURWASARI KABUPATEN KARAWANG

Gunadi Sanjaya

Email: gunadi.sanjaya123@gmail.com

Dosen Pembimbing 1: Prof. Dr, H. Yunyun Yudiana, M.Pd.

Dosen Pembimbing 2: Dr. Bambang Abduljabar, M.Pd

This study aims to determine the improvement of swimming ability of class VII students of SMPN 1 Purwasari, Karawang Regency through a play approach. This study uses the Classroom Action Research (CAR) method. The sample used was 22 students of class VII SMPN 1 Purwasari, Karawang Regency. This study was conducted at the Planet Waterboom Purwasari swimming pool. The data collection process used observation techniques. The observation technique was carried out by observing the teacher's learning process, student participation in learning, and basic swimming movement skills using observation sheets, which were carried out by two collaborators. The results of the study showed a significant increase in each cycle in the teacher's ability process in learning, a mean value of "71" was obtained in cycle I, and a mean value of "81" was obtained in cycle II. The results of student participation in learning obtained a mean value of "50%" in cycle I, and in cycle II increased with a final mean value of "81.8" and the results of students' basic swimming movement learning obtained a mean value of "45.5%" in cycle I, and in cycle II increased with a final mean value of "77.3". The author concludes that student learning outcomes from cycle I to cycle II experienced a very significant increase. The play approach has proven effective in creating a fun learning atmosphere and motivating students, so that students find it easier to follow swimming lessons.

Keywords: swimming lessons, freestyle swimming, play approach, Classroom Action Research

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Struktur Organisasi.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Pendidikan Jasmani	6
2.1.1 Tujuan Pendidikan Jasmani	6
2.1.2 Fungsi Pendidikan Jasmani.....	8
2.1.3 Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani.....	10
2.1.4 Hubungan Pendidikan Jasmani Dengan Belajar Renang.....	11
2.2 Konsep Belajar Renang	12

2.2.1 Faktor Yang Mempengaruhi Belajar Renang	15
2.2.2 Kaitan Belajar Dengan Renang.....	17
2.3 Definisi Renang.....	18
2.3.1 Renang Gaya Bebas	19
2.3.2 Pembelajaran Gerak Dasar Renang Dengan Pendekatan Bermain.....	24
2.4 Definisi Bermain	25
2.4.1 Pengertian Pendekatan Bermain Dalam Pendidikan Jasmani.....	26
2.5 Penelitian Yang Relevan	28
2.6 Kerangka Berpikir	28
BAB III METODE PENELITIAN	31
3.1 Desain Penelitian.....	31
3.2 Populasi dan Sempel	33
3.3 Waktu dan Tempat Penelitian	34
3.4 Variabel Penelitian	34
3.5 Prosedur Penelitian.....	35
3.5.1 Proses Pembelajaran Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya bebas.....	38
3.6 Instrumen Penelitian.....	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Hasil.....	49
4.1.1 Siklus I	54
4.1.2 Siklus II.....	64
4.2 Pembahasan	73
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	77
5.1 Kesimpulan.....	77

5.2 Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	34
Tabel 3.2	41
Tabel 3.3	43
Tabel 3.4	44
Tabel 3.5	46
Tabel 4.1	49
Tabel 4.2	51
Tabel 4.3	52
Tabel 4.4	53
Tabel 4.5	55
Tabel 4.6	57
Tabel 4.7	59
Tabel 4.8	59
Tabel 4.9	61
Tabel 4.10	63
Tabel 4.11	65
Tabel 4.12	66
Tabel 4.13	67
Tabel 4.14	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	20
Gambar 2.2	21
Gambar 2.3	22
Gambar 2.4	22
Gambar 2.5	24
Gambar 2.6	26
Gambar 3.1	32
Gambar 4.1	71
Gambar 4.2	72
Gambar 4.3	73

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2011). Pengertian pendidikan jasmani. Ilmu Pendidikan, 36, 1991.
http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/19650909199_1021-BAMBANG ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Abdul Narlan, et al. (2020). Permainan Tradisional Elemen Meningkatkan Kecepatan Underwater Renang Gaya Kupu-Kupu. Riyadhoh : *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 43–48.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v3i1.3125>
- Amelia, P. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi minat belajar siswa pada mata pelajaran PAI di SMP Citra Bangsa (Bachelor's thesis, Jakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Syarif Hidayatullah).
<https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/41844>
- Arma, A. (1981). Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Jakarta. PT. Sastra.
- Astutik, E. P. (2014). Implementasi Kebijakan Kepala Sekolah Tentang Pembelajaran Praktek Renang Di SMP Negeri 1 Cerme Kabupaten Gresik. *Jurnal Kebijakan dan Pengembangan Pendidikan*, 2(1).
<https://ejournal.umm.ac.id/index.php/jkpp/article/view/1728/1824>
- Badruzaman, (2007). Modul Teori Renang I. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Depdiknas. (2006). Kurikulum Tingkat Satuan Pembelajaran. Jakarta: Depdiknas
- Depdiknas. (2003). Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani. Jakarta: DepDikBud.
- Erliza, Y. (2018). Peningkatan Pembelajaran Gerak Dasar Renang Dengan Pendekatan Bermain Siswa Kelas Iv Sdn 125 Kecamatan Pekanbaru Kota, Kota Pekanbaru. *Jurnal Educhild: Pendidikan Dan Sosial*, 7(2), 107-112.
- Hasmarita, S., & Husaeni, A. (2020). Pendekatan Bermain Untuk Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 26-31.
<https://jmpo.stkipasundan.ac.id/index.php/jmpo/article/view/17/14>
- Herlambang, T. (2017). Aerobic Gymnastics Sebagai Pembelajaran Aktivitas Ritmik Pada Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jendela Olahraga*, 2(1), 89-92.

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/viewFile/1286/113>

Iyakrus, I. (2018). Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2).

<https://repository.unsri.ac.id/94647/1/ARTIKEL%20PENDIDIKAN%20JASMANI%2C%20OLAHRAGA%20DAN%20PRESTASI.pdf>

Khodijah, N. (2016). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.

Kristiyandaru, A. (2010). *Manajemen pendidikan jasmani dan olahraga*.

Kunandar. (2008). *Langkah Mudan Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Rajawali Pers.

Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. (2021). Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 133-144.

<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/kejaora/article/view/1222/863>

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: Erlangga.

Mulyana, D. (2015). *Pelatihan Cabang Olahraga Renang*. Disajikan pada kegiatan peningkatan tenaga keolahragaan melalui pelatihan pelatih renang tingkat provinsi Jawa Barat. Bandung: UPI.

Munandar, U. (2016). *Pengembangan kreativitas anak berbakat*. Rineka cipta

Murni, M. (2000). *Renang*. Jakarta: Depdikbud.

Pedoman Penulisan Tugas Akhir. (2011). Universitas Negeri Yogyakarta.

Prasetyo, D., Gani, R. A., & Ismaya, B. (2021). Minat Siswa Terhadap Pembelajaran Renang di SMA Negeri 5 Karawang: Student Interest in Learning Swimming. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(2), 81-89.

<https://journal.unsika.ac.id/index.php/JLO/article/view/4849>

Purwanto, N. (2010). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.

Rachman, H. A. (2011). Keterlaksanaan Pendidikan Jasmani Dan Olahragadi Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).

<https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/3482/2960>

- Slameto, S. (2015). Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto, S. (2015). Implementasi Penelitian Tindakan Kelas. *Scholaria: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 5(3), 47-58.
<https://ejournal.uksw.edu/scholaria/article/view/27/25>
- Sudrajat, A. (2008). Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik, taktik, dan model pembelajaran.
- Sudrajat, A. (2008). Pengertian pendekatan, strategi, metode, teknik, taktik, dan model pembelajaran.
- Sugiyono. (2008). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sukintaka. (1992). Teori Bermain. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sumarman. (2011). Belajar Renang Yang Menyenangkan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sutrisno. (2011). Renang : Teori, Praktek dan Peraturan. Surabaya: Wineka Media.
- Wahyudi, U. (2016). Pembelajaran renang dengan pendekatan bermain terhadap keterampilan mengapung. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 105-113.
<https://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/4906/1293>