

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Penelitian .....	1
B. Identifikasi Masalah dan Rumusan Masalah Penelitian .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Batasan Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Kajian Pustaka .....	8
1. Pendidikan Jasmani .....	8
a. Hakikat Pendidikan Jasmani.....	8
b. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	9
c. Tujuan dan Pentingnya Pendidikan Jasmani .....	10
2. Belajar dan Hasil Belajar .....	11
a. Pengertian Belajar.....	11
b. Hasil Belajar .....	13
3. Renang ( Aktivitas Aquatik).....	17
a. Aktivitas Aquatik.....	17
b. Sejarah Renang .....	18

c. Pengertian renang .....	19
d. Prinsip-prinsip Berenang .....	20
e. Teknik Meluncur .....	21
f. Teknik Renang Gaya Bebas.....	22
1) Posisi Tubuh di Dalam Air.....	23
2) Gerakan Tungkai Kaki.....	24
3) Gerakan Lengan Gaya Bebas.....	25
4) Pernafasan Pada Renang Gaya Bebas.....	27
5) Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas.....	28
4. Pengelompokan Peserta Didik.....	29
a. Perlunya Pengelompokan.....	29
b. Pengertian, Tujuan dan Fungsi Pengelompokan Peserta Didik..	29
c. Jenis-jenis Pengelompokan Peserta Didik.....	30
1) Pengelompokan Dalam Kelas-Kelas.....	31
2) Pengelompokan Berdasarkan Bidang Studi.....	31
3) Pengelompokan Berdasarkan Spesialisasi.....	31
4) Pengelompokan Dalam Sistem Kredit.....	31
5) Pengelompokan Berdasarkan Kemampuan.....	31
B. Kerangka Pemikiran.....	32
C. Hipotesis Penelitian.....	34

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Lokasi, Populasi dan Sampel Penelitian.....	35
1. Lokasi Penelitian .....	35
2. Populasi Penelitian.....	35
3. Sampel Penelitian .....	35
B. Desain Penelitian .....	36
C. Metode Penelitian.....	38
D. Desain Operasional.....	39
E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Proses Pengembangan Instrumen .....	50

G. Teknik Analisi Data.....	53
1. Menghitung Rata-rata (Mean) dan Simpangan Baku.....	53
2. Uji Normalitas.....	54
3. Uji Homogenitas.....	54
4. Uji Beda Dua Mean Dependen/Berpasangan.....	55

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Hasil Penelitian dan Analisis Data .....	57
1. Deskripsi Data .....	58
2. Analisis Data.....	58
a. Uji Normalitas.....	58
b. Uji Homogenitas.....	59
c. Pengujian Hipotesis.....	60
3. Diskusi Penemuan.....	62

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan.....	65
B. Saran.....	65

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
-----------------------------	-----------

#### **LAMPIRAN**

#### **DOKUMENTASI**

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indikator Pengukuran Hasil Belajar.....	16
Tabel 3.1 One Group Pre test-Post test Desain.....	38
Tabel 3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Aspek Afektif.....	44
Tabel 3.3 Lembar Pengamatan Afektif.....	45
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian Aspek Psikomotor.....	46
Tabel 3.5 Format Penilaian Post test Renang Gaya Bebas.....	49
Tabel 3.6 Format Nilai Maksimal Pada Setiap Tes Keterampilan.....	51
Tabel 3.7 Lembar Pengamatan Psikomotor.....	51
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku.....	60
Tabel 4.2 Deskripsi Data Variabel Dependen Kelompok A dan B.....	61
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Tiap Variabel.....	62
Tabel 4.4 Hasil Uji Hipotesis: Uji Beda Dua Mean Dependen Hasil Belajar Aquatik Kelompok A dan Kelompok B Sebelum dan Sesudah Diberikan Strategi Pengelompokan Siswa.....	63

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Cara Meluncur Aktif Dari Dinding Kolam.....	22
Gambar 2.2 Cara Meluncur Dari Dasar Kolam Dangkal.....	23
Gambar 2.3 Posisi Tubuh Renang Gaya Bebas.....	24
Gambar 2.4 Gerakan Tungkai Renang Gaya Bebas.....	25
Gambar 2.5 Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas.....	27
Gambar 2.6 Gerakan Lengan Renang Gaya Bebas.....	27
Gambar 2.7 Pengambilan Nafas Renang Gaya Bebas.....	28
Gambar 2.8 Koordinasi Gerakan Renang Gaya Bebas.....	29

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : SK Skripsi
- Lampiran 2 : Surat Penelitian
- Lampiran 3 : Surat Balasan Sekolah
- Lampiran 4 : Silabus Penjas Kelas VIII SMP Advent Cimindi
- Lampiran 5 : RPP Penjas Kelas VIII
- Lampiran 6 : Program Pembelajaran Renang Gaya Bebas
- Lampiran 7 : Daftar Hadir Siswa Kelas VIII B
- Lampiran 8 : Daftar Sampel Siswa Kelas VIII B Dalam Pembelajaran Renang Gaya Bebas dan Hasil Tes Awal (Pre-test)
- Lampiran 9 : Rangking Nilai Berdasarkan Hasil Tes Awal
- Lampiran 10 : Data Pembagian Kelompok A dan Kelompok B Berdasarkan Hasil Tes Awal
- Lampiran 11 : Uji Homogenitas Kelompok A dan B
- Lampiran 12 : Uji Kenormalan Kormogolov Smirnov
- Lampiran 13 : Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 14 : Hasil Tes Akhir (Post-test)
- Lampiran 15 : Hasil Analisis Uji Beda 2 Mean Dependen
- Lampiran 16 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 17 : Daftar Riwayat Hidup

