

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Renang Siswa Melalui Pendekatan Permainan Air Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Kelas VII**” inibeserta seluruh isinya adalah benar-benar murni karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2018  
Yang membuat pernyataan

Mila Maulida  
NIM 1301102

i

Mila Maulida, 2018

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR RENANG SISWA  
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN AIR PADA SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA KELAS VII (Penelitian Tindakan Kelas Terhadap  
Siswa Kelas VII Sekolah MenengahPertamaNegeri2Bandung)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR  
RENANG SISWA MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN AIR  
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KELAS VII**

(Penelitian Tindakan Kelas Terhadap Siswa Kelas VII Sekolah  
MenengahPertamaNegeri2Bandung)

Mila Maulida

1301102

**Pembimbing : Carsiwan, M.Pd**

**ABSTRAK**

Permasalahan utama yang dihadapi adalah nilai KKM yang cukup tinggi “78” yang harus dicapai oleh siswa kelas VII di SMP Negeri 2 Bandung. Dengan proses pembelajaran yang tidak dimodifikasi melalui pendekatan bermain sehingga kurangnya antusias siswa dalam pembelajaran renang, dan kurangnya kemampuan gerak dasar renang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya peningkatan kemampuan gerak dasar renang siswa, melalui proses pembelajaran guru dan partisipasi siswa dalam pembelajaran renang. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas yang dilaksanakan dalam dua siklus. Siklus satu terdiri dari dua tindakan, sedangkan siklus dua terdiri dari satu tindakan. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pendekatan permainan air. Sementara variabel terikatnya adalah kemampuan gerak dasar renang. Untuk populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII B yang berjumlah 31 orang (17 siswa putra dan 14 siswa putri). Metode yang akan diberikan untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar renang bagi siswa kelas VII SMP Negeri 2 Bandung, yaitu: dengan permainan sederhana dengan model bermain yang mengarah ke gerakan untuk melakukan teknik-teknik dasar dalam renang. Dari hasil penelitian tersebut peneliti menyimpulkan bahwa dengan adanya pendekatan permainan air dalam pembelajaran renang maka

**ii**

**Mila Maulida, 2018**

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR RENANG SISWA  
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN AIR PADA SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA KELAS VII (Penelitian Tindakan Kelas Terhadap  
Siswa Kelas VII Sekolah MenengahPertamaNegeri2Bandung)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

setidaknya akan mempermudah siswa dalam meningkatkan kemampuan gerak dasar renang. Saran dari penulis sebaiknya guru lebih kreatif dan inovatif dengan menerapkan permainan air pada pembelajaran renang.

*Kata Kunci: Pembelajaran Renang, Pendekatan Permainan Air, Kemampuan Gerak Dasar Renang*

THE IMPROVEMENT EFFORTS OF STUDENT DEVELOPMENTAL SWIMMING SKILL THROUGH WATER FUN GAMES APPROACH IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS CLASS VII

(Classroom Action Research Against Grade VII Students of Junior Secondary State 2 Bandung)

Mila Maulida

1301102

Advisor: Carsiwan, M.Pd

ABSTRACT

The main problem raised in this study is the high enough value of KKM "78" to be achieved by students of class VII SMP Negeri 2 Bandung. By the learning process that is not modified through a play approach. so that the lack of enthusiasm of students in swimming learning, and lack of basic motion swimming skills. This study aims to determine the improvement of basic swimming motion skills of students, through the process of teacher learning and student participation in learning pool. This study is a classroom action research conducted in two cycles. The first cycle consists of two actions, while the second cycle consists of one action. The independent variable in this research is water fun game approach. While the dependent variable is the basic motion capability of the swimming. The population in this research are students of class VII B which amounted to 31 people (17 Male students and 14 female students). The method will be given to improve the ability of swimming base motion for students of class

iii

Mila Maulida, 2018

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR RENANG SISWA MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN AIR PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KELAS VII (Penelitian Tindakan Kelas Terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bandung)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

VII SMP Negeri 2 Bandung using a simple game with a model of play that leads to the movement to perform basic techniques in swimming. From the results of the study researchers conclude that the approach of water fun games in swimming learning then at least will facilitate students in improving the ability of basic motion swimming. Advice from authors for the teacher should be more creative and innovative by applying water play on swimming learning.

*Kata Kunci; Swimming Of Learning, Water Fun Games, Swimming Fundamental Skill*

## **KATA PENGANTAR**

Penelitian yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Renang Siswa Melalui Pendekatan Permainan Air Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Kelas VII” dilatarbelakangi oleh untuk mengetahui ada tidaknya peningkatan kemampuan gerak dasar renang siswa melalui pendekatan permainan air.

Skripsi yang terdiri dari lima bab, meliputi: Bab I Pendahuluan, Bab II Landasan Teoretis, Bab III Metodologi Penelitian, Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan serta Bab V Kesimpulan dan Rekomendasi. Semoga skripsi ini dapat menjadi solusi atas persoalan yang terjadi dalam proses pembelajaran. Penulis menyadari bahwa yang tersaji dalam skripsi ini memiliki banyak keterbatasan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun guna penyempurnaan skripsi ini.

**iv**

**Mila Maulida, 2018**

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR RENANG SISWA MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN AIR PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KELAS VII (Penelitian Tindakan Kelas Terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bandung)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

Akhirnya segala puji dan syukur hanya tertuju kepada Allah SWT karenahanya dengan ridho dan limpahan rakhmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Bandung,Ag  
ustus 2018

Mila Maulida

## UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan meyebut asma Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang atas segala karunia yang telah diberikan-Nya. *Alhamdulillahirabbil'alamin*. Segala puji bagi Allah yang senantiasa menganuggrahkan kesehatan lahir batin karunia nikmat dalam menempuh

v

Mila Maulida, 2018

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR RENANG SISWA  
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN AIR PADA SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA KELAS VII (Penelitian Tindakan Kelas Terhadap  
Siswa Kelas VII Sekolah MenengahPertamaNegeri2Bandung)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

setiap langkah penyelesaian studi pada Sekolah Strata 1, Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). Selama menempuh pendidikan, menghayati proses penelitian, dan penyusunan serta penyelesaian skripsi yang berjudul “Upaya Meningkatkan Kemampuan Gerak Dasar Renang Siswa Melalui Pendekatan Permainan Air Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama Kelas VII” banyak pihak yang sangat berjasa dan berkontribusi. Sungguh, penulis hanya mampu membiarkan kebaikan itu terpatri dengan indah dalam hati dan terpanjat kepada Allah untuk membalasnya.

Oleh karena itu, pada kesempatan yang amat mulia ini sudah sepatutnya penulis mengungkapkan penghargaan dan rasa terimakasih yang tiada terhingga terutama kepada.

1. Bapak Prof. Dr. H. Asep Kadarohman, M. Si selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikankesempatanmenimbailmupendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung.
2. Bapak Carsiwan, M.Pd selaku pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, memberiarahan, memotivasi dengan penuh kesabaran di sela-sela kesibukan beliau, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
3. Bapak Dr. Yudi Hendrayana, M.Kes, AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, memberikan arahan, memotivasi selama penulis melaksanakan pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung.
4. Ucapan terimakasih terbesar kepada orang tua penulis yaitu ayah dan isteri tercinta Maman Sutarmandan dan Ibu dan isteri tercinta Imas Setiawati untuk segala pengorbanannya baik materi, moril dan waktu yang diberikan kepada penulis serta senantiasa mendukung setiap keputusan yang penulis ambil dan selalumen doakan penulis dalam setiap helana fasmereka, tidak lepas untuk ketiga adik-adik tercinta M. Hasby Akbar, Ahmad

Nu'man Nasrullah dan Abdul Ba'iz Sunafsih yang selalu mendokan dan memberikan dorongan semangat.

5. Saudara-saudara tercinta yang merupakan keluarga besar Alm. Abah Muhtar untuk kasih sayang, doa dan semangat yang diberikan selalu pada penulis selama menjalani pendidikan.
6. Nanda Hadi Anggoro yang senantiasa memberikan doa, semangat dan selalu menemani penulis saat suka dan duka.
7. Teman-teman seperjuangan selama menempuh pendidikan yaitu Yuli Nur Fauziah, S.Pd, Raden Dini, Rendi Chandra, S.Pd yang senantiasa membantupenulis dalam menyelesaikan pendidikan S1 Universitas Pendidikan Indonesia.
8. Rekan-rekan pelatih yaitu, bapak Ahmad Yani, M.Pd, bapak Zaenal, M.Pd, Yuka Nurfadillah Oktadianti, S.Pd yang telah memberikan sumbangan pemikiran, dorongan, masukkanselama perkuliahan dan penyusunan skripsi.
9. Kepala Sekolah, guru, dan peserta didik Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bandung yang telah membantupenulis di lapangan.
10. Semua orang yang pernah hadir dalam hidup penulis, yang memberikan banyak pengalaman, cinta, serta pelajaran hidup yang tidak bisa disebutkan satu per satu.

Harapan penulis semoga para pembacanya dapat memberikan masukan dan sumbangsihnyadalamperbaikankaryailmiah ini, agar lebih baik dari yang sekarang. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi diri penulis khususnya dan para pembaca pada umumnya sebagai informasi dalam pendidikan.

Bandung, Agustus 2018  
Penulis

Mila Maulida

## vii

Mila Maulida, 2018

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR RENANG SISWA MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN AIR PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA KELAS VII (Penelitian Tindakan Kelas Terhadap Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bandung)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>ABSTRACK</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GRAFIK</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Penelitian.....	<b>1</b>
B. Identifikasi Masalah.....	<b>5</b>
C. Batasan Masalah.....	<b>6</b>
D. Rumusan Masalah.....	<b>6</b>
E. Tujuan Penelitian.....	<b>6</b>
F. Manfaat Penelitian.....	<b>6</b>

## viii

Mila Maulida, 2018

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR RENANG SISWA  
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN AIR PADA SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA KELAS VII (Penelitian Tindakan Kelas Terhadap  
Siswa Kelas VII Sekolah MenengahPertamaNegeri2Bandung)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu



<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS TINDAKAN</b> .....	7
A. KAJIAN PUSTAKA .....	7
1. Hakikat Belajar dan Pembelajaran .....	7
a. Pengertian Belajar .....	7
b. Pengertian Pembelajaran .....	8
2. Pendidikan Jasmani .....	9
a. Pengertian Pendidikan Jasmani .....	9
b. Tujuan Pendidikan Jasmani ... <b>Error! Bookmark not defined.</b>	
3. Renang .....	12
a. Hakikat Renang .....	12
4. Pengertian Gerak Dasar .....	13
5. Hakikat Bermain .....	14
a. Pengertian Bermain .....	14
b. Pengertian Pendekatan Bermain .....	15
c. Pembelajaran Gerak Dasar Renang .....	16
6. Pendekatan Permainan Air .....	17
7. Bentuk-Bentuk Permainan Air .....	18
a. Permainan Dengan Alat .....	18
b. Permainan Tanpa Alat .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
8. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama .....	20
B. KERANGKA PEMIKIRAN .....	24
C. HIPOTESIS TINDAKAN .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	27
A. Metode Penelitian .....	27
B. Subjek Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	28
D. Desain Penelitian .....	28
E. Instrumen Penelitian dan Pengumpulan Data .....	31

1. Sumber Data .....	31
2. Jenis Data .....	31
3. Teknik Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
F. Analisis Data .....	32
G. Instrumen Penelitian .....	33
H. Indikator Keberhasilan .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
A. Hasil Penelitian .....	39
1. Deskripsi Data .....	39
2. Hasil Penelitian .....	39
a. Siklus I Tindakan I .....	39
1) Tahap Perencanaan .....	39
3) Observasi .....	40
4) Refleksi .....	40
b. Siklus I Tindakan II .....	41
1) Perencanaan .....	41
2) Pelaksanaan .....	42
3) Observasi .....	42
4) Refleksi .....	43
c. Siklus II Tindakan I .....	43
1) Perencanaan .....	43
2) Pelaksanaan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3) Observasi .....	44
4) Refleksi .....	45
d. Siklus II Tindakan II .....	46
5) Perencanaan .....	46
6) Pelaksanaan .....	46
7) Observasi .....	46
8) Refleksi .....	47

B. PEMBAHASAN.....	47
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>51</b>
A. Simpulan.....	51
B. Saran.....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
<b>LAMPIRAN</b>	
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b>	

### **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	28
Gambar 4.1 Rata-rata Hasil Proses Pembelajaran Guru.....	48
Gambar 4.2 Rata-rata Hasil Partisipasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran.....	49
Gambar 4.3 Rata-rata Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Renang Siswa....	49

### **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Tabel Waktu Penelitian.....	27
Tabel 3.2 Data Observe.....	30
Tabel 3.3 Lembar Observasi Pengamatan Proses Pembelajaran Guru.....	32
Tabel 3.4 Lembar Observasi Pengamatan Partisipasi Siswa Dalam Proses Pembelajaran .....	34
Tabel 3.5 Lembar Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Renang.....	36

### **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Surat Keputusan Penunjukan Pembimbing  
Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian

**xi**

Mila Maulida, 2018

**UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR RENANG SISWA  
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN AIR PADA SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA KELAS VII (Penelitian Tindakan Kelas Terhadap  
Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bandung)**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu

Lampiran 3 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran  
Lampiran 4 Hasil Penelitian Siklus I Tindakan  
Lampiran 5 Hasil Penelitian Siklus I Tindakan II  
Lampiran 6 Hasil Penelitian Siklus II Tindakan I  
Lampiran 7 Hasil Penelitian Siklus II Tindakan II  
Lampiran 8 Catatan Lapangan  
Lampiran 9 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian  
Lampiran 10 Dokumentasi  
Daftar Riwayat Hidup

**Mila Maulida, 2018**

***UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN GERAK DASAR RENANG SISWA  
MELALUI PENDEKATAN PERMAINAN AIR PADA SISWA SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA KELAS VII (Penelitian Tindakan Kelas Terhadap  
Siswa Kelas VII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Bandung)***

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu |  
perpustakaan.upi.edu