

**PEMBELAJARAN OLAHRAGA RENANG UNTUK MENGURANGI
RASA TAKUT TERHADAP AIR BAGI ANAK TUNAGRAHITA**



Disusun Oleh:

Mega Desianti (1607825)

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KHUSUS
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2020**

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “PEMBELAJARAN OLAHRAGA RENANG UNTUK MENGURANGI RASA TAKUT TERHADAP AIR BAGI ANAK TUNAGRAHITA” ini beserta seluruh isinya benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 30 November 2020

Yang membuat pernyataan,



Mega Desianti

NIM 1607825

LEMBAR PENGESAHAN

MEGA DESIANTI

NIM. 1607825

**PEMBELAJARAN OLAHRAGA RENANG UNTUK MENGURANGI RASA TAKUT
TERHADAP AIR BAGI ANAK TUNAGRAHITA**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH:
Pembimbing 1**



Dr. Tjutju Soendari, M. Pd.

NIP. 195602141980032001

Pembimbing 2



Dr. Maman Abdurahman S., M. Pd.

NIP.195706131985031001

Mengetahui,

Ketua Departemen Pendidikan Khusus



Dr. Yuyus Suherman, M.Si.

NIP.19661025 199303 1 001

ABSTRAK

Penelitian di latarbelakangi oleh adanya siswa tunagrahita yang merasa takut terhadap air. Maka dari itu, sekolah melaksanakan pembelajaran olahraga renang untuk meningkatkan rasa percaya diri pada siswa. Diharapkan dengan kegiatan ini dapat merubah perilaku siswa menjadi lebih baik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pelaksanaan pembelajaran olahraga renang untuk mengurangi rasa takut siswa tunagrahita terhadap air maka peneliti menjadikan olahraga renang sebagai topik dalam penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan menggunakan metode survey. Data penelitian diperoleh melalui angket yang diberikan kepada responden dengan menggunakan teknik sampling jenuh dikarenakan jumlah responden relatif kecil yaitu kurang dari 30 orang. Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan dua cara yaitu menurut pendapat para ahli dan menggunakan rumus product moment dengan $r_{hit} > r_{tab}$ (0,352) terdapat 13 butir soal valid. Kemudian uji reliabilitas menggunakan rumus alpha Cronbach dengan hasil reliabilitas sebesar (0,793). Hasil analisis data dilakukan dengan statistic deskriptif. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa respon orang tua terhadap pertanyaan penelitian dapat diterima (positif) dengan presentase sebesar (68%). Akan tetapi ada beberapa hambatan yang terjadi yaitu perilaku takut siswa yang ditunjukkan selama proses pembelajaran. Namun karena upaya siswa serta solusi dari guru hambatan tersebut dapat teratasi dengan cara melaksanakan pengenalan air sehingga keberanian siswa dapat terbentuk. Dapat disimpulkan bahwa pembelajaran olahraga renang yang dilaksanakan berjalan dengan baik.

Kata kunci: Pembelajaran Olahraga Renang, Rasa Takut, Anak Tunagrahita.

ABSTRACT

The background research is that there are mentally retarded students who feel afraid of water. Therefore, schools carry out learning swimming sports to increase self-confidence in students. It is hoped that this activity can change student behavior for the better. The purpose of this study was to determine the implementation of learning swimming sports to reduce the fear of mentally retarded students towards water, the researchers made swimming as a topic of research. This research is a descriptive study using a survey method. The research data was obtained through a questionnaire given to respondents using a saturated sampling technique because the number of respondents was relatively small, namely less than 30 people. The validity test in this study was carried out in two ways, namely according to the opinion of experts and using the product moment formula with $r_{hit} > r_{tab}$ (0.352) there are 13 valid items. Then the reliability test used the Cronbach alpha formula with the reliability results of (0.793). The results of data analysis were performed using descriptive statistics. The results obtained indicate that the response of parents to the research questions is acceptable (positive) with a percentage of (68%). However, there are several obstacles that occur, namely the fearful behavior of students shown during the learning process. However, due to the students' efforts and the teacher's solutions, these obstacles can be overcome by implementing the introduction of water so that students' courage can be formed. It can be concluded that learning swimming sports which is implemented goes well.

Keywords: Learning Swimming Sports, Fear, Mentally Retarded Children.

DAFTAR ISI

Halaman

JUDUL

LEMBAR PERNYATAAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GRAFIK	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Fokus Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Kegunaan Penelitian	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Pembelajaran	7
1. Pengertian Pembelajaran	7
2. Prinsip Pembelajaran	8
3. Perencanaan Pembelajaran	11
4. Proses Pembelajaran	13
5. Pendidikan Jasmani.....	13
B. Konsep Dasar Tunagrahita	15
1. Pengertian Tunagrahita	15
2. Faktor Penyebab Tunagrahita	16
3. Karakteristik Gangguan Intelektual	17
4. Klasifikasi Gangguan Kecerdasan	17
C. Konsep Dasar Olahraga Berenang	18
1. Pengertian Olahraga Renang	18
2. Manfaat Olahraga Renang	19
3. Mekanika Dalam Renang	19
4. Macam-Macam Gaya Dalam Renang	20
5. Latihan Dasar Renang	22

6. Belajar Renang Bagi Disabilitas	24
D. Konsep Dasar Pengenalan Air	25
1. Pengertian Pengenalan Air	25
2. Materi Pengenalan Air	25
3. Pengenalan Air Untuk Belajar Renang	28
4. Pengenalan Air Bagi Disabilitas	30
E. Konsep Dasar Rasa Takut	30
1. Pengertian Rasa Takut	30
2. Bentuk Emosi.....	31
3. Penyebab Rasa Takut	32
4. Karakteristik Anak Yang Memiliki Rasa Takut	32
5. Pengaruh Emosi Terhadap Perilaku Individu	33
F. Penelitian Yang Relevan	33
G. Kerangka Berpikir	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Tempat Penelitian	36
B. Metode Penelitian	36
C. Populasi Dan Sampel	37
D. Instrumen Dan Teknik Pengumpulan Data	38
1. Instrumen Penelitian	38
2. Teknik Pengumpulan Data	41
E. Pengujian Keabsahan Data	43
1. Validitas	43
2. Reliabilitas	44
F. Analisis Data	45

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBEHASAN

A. Perhitungan Validasi	46
B. Perhitungan Reliabilitas	49
C. Analisis Data	49
D. Pembahasan	64
1. Perencanaan Pembelajaran Olahraga Renang Yang Dilaksanakan Pada Siswa Tunagrahita	65
2. Pelaksanaan Pembelajaran Olahraga Renang Untuk Mengurangi Rasa Takut Terhadap Air Bagi Siswa Tunagrahita	66
3. Evaluasi Pembelajaran Olahraga Renang Setelah Siswa Melaksanakan Kegiatan Tersebut	68

4. Hambatan Yang Dihadapi Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Olahraga Renang69
5. Cara Sekolah Untuk Mengembangkan Pembelajaran Olahraga Renang Agar Dapat Mengurangi Rasa Takut Siswa Terhadap Air69

BAB V Kesimpulan Dan Saran

- A. Kesimpulan71**
- B. Saran72**

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Halanan

Tabel 3.1 Angket	39
Tabel 3.2 Pedoman Wawancara	40
Tabel 4.1 Uji Validitas Instrumen	47
Tabel 4.2 Reability Statistics	49
Tabel 4.3 Persentase Respon Angket Keseluruhan	50
Tabel 4.4 Persentase Respon Angket Berdasarkan Faktor Internal Dan Faktor Eksternal	50

DAFTAR GRAFIK

Halaman

GRAFIK 4. 1 DATA ANGKET	51
GRAFIK 4. 2 DATA ANGKET	52
GRAFIK 4. 3 DATA ANGKET	52
GRAFIK 4. 4 DATA ANGKET	53
GRAFIK 4. 5 DATA ANGKET	53
GRAFIK 4. 6 DATA ANGKET	54
GRAFIK 4. 7 DATA ANGKET	54
GRAFIK 4. 8 DATA ANGKET	55
GRAFIK 4. 9 DATA ANGKET	55
GRAFIK 4. 10 DATA ANGKET	56
GRAFIK 4. 11 DATA ANGKET	56
GRAFIK 4. 12 DATA ANGKET	57
GRAFIK 4. 13 DATA ANGKET	57
GRAFIK 4. 14 DATA ANGKET	58
GRAFIK 4. 15 DATA ANGKET	58
GRAFIK 4. 16 DATA ANGKET	59
GRAFIK 4. 17 DATA ANGKET	59
GRAFIK 4. 18 DATA ANGKET	60
GRAFIK 4. 19 DATA ANGKET	60
GRAFIK 4. 20 DATA ANGKET	61
GRAFIK 4. 21 DATA ANGKET	61
GRAFIK 4. 22 DATA ANGKET	62
GRAFIK 4. 23 DATA ANGKET	62
GRAFIK 4. 24 DATA ANGKET	63
GRAFIK 4. 25 DATA ANGKET	63

DAFTAR PUSTAKA

A. M. Athea (2015). *Teknik Dasar Berenang*. Bandung: PT. PURI DELCO.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorder Edition "DSM-5"*. Washinton DC: American Psychiatric Publishing. Washinton DC.

Arhesa Sandra. (2020). *Buku jago Renang*. Tangerang Selatan: Cemerlang.

Astati, dkk. (2013). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus*. JURUSAN PENDIDIKAN KHUSUS FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA.

Azmi Nurul. (2015). *Potensi Emosi Remaja Dan Pengembangannya*. Jurnal Pendidikan Sosial Vol. 2, No. 1, Juni 2015. Tersedia: <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/sosial/article/download/50/49> [diakses pada tanggal 30 Desember 2020]

Delphie Bandi. (2012). *Pembelajaran Anak Tunagrahita Pengantar Dalam Pendidikan Inklusif*. Bandung: Refika Aditama.

Garnida Dadang. (2015). *Pengantar Pendidikan Inklusif*. Bandung: Refika Aditama.

Gitosaroso Moh. (2012). *Kecerdasan Emosi (Emotional Intelligence) dalam Tasawuf*. Moh. Gitosaroso. Journal Of Islamic Studies Volume 2 Nomor 2 September 2012. Tersedia: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=70&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwitkMnFpZvmAhUFWq0KHdxIB1k4PBAWMAI6BAgIEAI&url=https%3A%2F%2Fjurnal.iainpontianak.or.id%2Findex.php%2Fkhatulistiwa%2Farticle%2Fdownload%2F206%2F165&usg=AOvVaw0ndKCakwAhi632LwhNDWSI> [diakses pada tanggal 4 Desember 2019]

Hallahan, D. P. dkk. (2012). *Exceptional Learners (An Introduction to Special Education)*. USA: Pearson Education, inc.

Haller David. (2006). *Belajar Berenang*. Bandung: Pionir Jaya.

Harjono Rudi. (2015). *Peningkatan Partisipasi Aktif Renang Gaya Bebas Melalui Pembelajaran Kelompok Kecil Gaya Komando Metode Bagian Keseluruhan Dan Model Bagi Siswa Kelas X Madrasah Aliyah Negeri Karanganyar Tahun Pelajaran 2013/ 2014*. Seminar nasional pendidikan uns & ispi Jawa Tengah 2015, Halaman 190. Tersedia: <https://media.neliti.com/media/publications/171409-ID-peningkatan-partisipasi-aktif-renang-gay.pdf> [diakses pada tanggal 11 November 2019]

Haryati Sri. (2017). *Belajar dan Pembelajaran Berbasis Cooperative Learning*. Magelang: Graha Cendekia. Tersedia: <https://lib.untidar.ac.id/wp-content/uploads/2018/04/Buku-BELAJAR-PEMBELAJARAN-BERBASIS-COOPERATIVE-LEARNING-SRI-HARYATI.pdf> [diakses pada tanggal 18 Mei 2020]

Hude M Darwis. (2006). *Emosi Penjelajahan Religio-Psikologis Tentang Emosi Manusia Di Dalam Al-Quran*. Jakarta: Erlangga.

Ibrahim, dkk. (2012). *Kurikulum & Pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Jaenudin Ujam. (2012). *Psikologi Kepribadian*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA.

Junaedi Anas dan Wisnu Hari. (2015). *Survei Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sma, Smk, Dan Ma Negeri Se-Kabupaten Gresik*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 03 Tahun 2015, 834 – 842. Tersedia: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/14367/13050> [diakses pada tanggal 30 Desember 2020]

Kemis dan Rosnawati Ati. (2013). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita*. Jakarta Timur: LUXIMA METRO MEDIA.

- Meggy Henriano. (2018). *Penerapan Metode Terapi Renang Terhadap Peningkatan Kemampuan Motorik Kasar Anak Autis Di Kampoeng Belajar Swimming Club Bandung*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung.
- Mielke Wilhelm. (1990). *Renang Membahas Teknik, Sarana, & Fasilitasnya*. Semarang: Dahara Prize.
- Mohamad Ali. (2013). *Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi*. Bandung: Angkasa.
- Mulyadi Seto. (2006). *Membantu Anak Balita Mengelola Ketakutan*. Bandung: Erlangga.
- Nia Kania. (2016). *Pengaruh Olahraga Berenang Untuk Mengurangi Perilaku Hiperaktif Pada Anak Dengan Gangguan Spectrum Autis*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung.
- Pengurus Pusat Special Olympics Indonesia. (2009). *Buku Panduan Cabang Olahraga Renang Special Olympic*. Jakarta: Special Olympic Indonesia. Tersedia: http://www.soina.id/fileuploadmaster/soina_8239Panduan_Olahraga_Renang.pdf [diakses pada tanggal 18 Mei 2020]
- Prasetyo Edo. (2017). *Hubungan antara Frekuensi Gerakan Kaki dengan Prestasi Renang Gaya Crawl 50 Meter*. Edo Prasetyo, Indonesia Performance Journal 1 (2) (2017). Tersedia: <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/download/2455/1478> [diakses pada tanggal 11 November 2019]
- Priyono. (2008). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama publishing. Tersedia:
- Riadi Edi. (2016). *Statistika Penelitian (Analisi Manual dan IBM SPSS)*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET.

Sartinah. (2008). *Peran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan dalam Perkembangan Gerak Dan Keterampilan Sosial siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia Volume 5, Nomor 2, November 2008. Tersedia: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/view/460/pdf> [diakses pada tanggal 30 Desember 2020]

Siska Siska, Cokki Cokki. (2017). *Pengaruh Sifat Dasar Terhadap Respon Rasa Takut Pada Iklan Kecemasan Berkendara*. Conference Paper-October 2017. Tersedia: https://www.researchgate.net/publication/320440692_PENGARUH_SIFAT_DASAR_TERHADAP_RESPON_RASA_TAKUT_PADA_IKLAN_KESELAMATAN_BERKENDARA/link/59e55b30aca272390ed64bdd/download [diakses pada tanggal 11 November 2019]

Subagyo. (2017). *Pendidikan Renang Dalam Perspektif Aksiologi*. Yogyakarta: LPPM UNY. Tersedia: <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131118080/penelitian/Buku%20Referensi%20;%20Pendidikan%20%20Renang%20Olahraga%20Renang%20dalam%20Perpektif%20%20Aksiologi.pdf> [diakses pada tanggal 18 Mei 2020]

Sumaryoto dan Nopembri Soni. (2017). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Susetyo Budi. (2015). *Prosedur Penyusunan Dan Analisis Tes Untuk Penilaian Hasil Belajar Bidang Kognitif*. Bandung: Refika Aditama.

Susilana Rudi, dkk. (2006). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jurusan Kurikulum dan Teknologi Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia.

Susanto Ermawan. (2005). Strategi Menghilangkan Fobia Air: Sebuah Pendekatan menuju Keamanan Pembelajaran Akuatik. Ermawan Susanto, Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Edisi Khusus, 2005. Tersedia: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji/article/viewFile/4318/3740> [diakses pada tanggal 23 Juni 2020]

Sutanto Teguh. (2020). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta.

- Syahrin Alfi, dkk. (2017). *Peran Guru Pendidikan Jasmani Dalam membentuk Karakter Siswa Pada Mts SE- BANDA ACEH Tahun Pelajaran 2016/2017*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsyiah Volume 3. Nomor 2 : 76 - 91 Mei 2017. Tersedia: <https://media.neliti.com/media/publications/187449-ID-peran-guru-pendidikan-jasmani-dalam-memb.pdf> [diakses pada tanggal 30 Desember 2020]
- Syaiful Hasan, dkk. (2015). *Pengembangan Model Permainan Gerak Dasar Lempar Untuk Siswa Kelas V Sdn Tawangargo 4 Karangploso Malang*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 4, No. 2, Desember 2015. Tersedia: <https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/download/86/84> [diakses pada tanggal 30 Desember 2020]
- Taryatman dan Rahim Abdul. (2018). *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar Inklusif Kota Yogyakarta*. Jurnal Taman Cendekia Vol. 02 No. 02 Desember 2018. Tersedia: https://www.researchgate.net/publication/330086222_STRATEGI_PEMBELAJARAN_PENDIDIKAN_JASMANI_DI_SEKOLAH_DASAR_INKLUSIF_KOTA_YOGYAKARTA [diakses pada tanggal 30 Desember 2020]
- Tresnawati Tuti. (2010). *Teknik Dasar Berenang*. Jakarta Timur: Horizon.
- Wahyudi Usman. (2015). *Pembelajaran Renang Dengan Pendekatan Bermain Terhadap Keterampilan Mengapung*. Pendidikan jasmani, volume 25, nomor 1, tahun 2015, 105 - 113. Tersedia: <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/download/4906/1293> [diakses pada tanggal 11 November 2019]
- Wibowo Ragil Tri dan Sopingi. (2018). *Pembinaan Olahraga Renang bagi Siswa Berprestasi dalam cabang Olahraga Renang di SLB*. Jurnal Ortopedagogia, Volume 4 Nomor 2 November 2018: 104-108. Tersedia: <http://journal2.um.ac.id/index.php/jo/article/download/4025/3376> [diakses pada tanggal 30 Desember 2020]
- Wijaya Ardhi. (2013). *Teknik Mengajar Siswa Tunagrahita*. Yogyakarta: Imperium.