



**SURVEI PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER  
OLAHRAGA RENANG DI SD NEGERI SE-KECAMATAN  
PEMALANG TAHUN 2015**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**UNNES**  
oleh  
**GINANJAR ADIATMOKO**  
UNIVERSITAS 6102411044 SEMARANG

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2015**

## ABSTRAK

**Adiatmoko Ginanjar.** 2015. Survei Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang Tahun 2015. Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Supriyono, S.Pd., M.Or.

### **Kata Kunci: Pelaksanaan, Ekstrakurikuler, Renang**

Dari 107 SD Negeri se-Kecamatan Pemalang terdapat 3 SD Negeri yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang karena mempunyai pembina atau pelatih, tempat kolam renang yang tidak jauh dari SD Negeri tersebut dan banyaknya minat siswa terhadap ekstrakurikuler olahraga renang. Masalah dalam penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui apakah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang sudah baik atau belum, mengingat hanya 3 SD Negeri yang baru melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang dan tujuan peneliti ingin mengetahui, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang tahun 2015.

Desain penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan hanya menggunakan satu variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ruang lingkup SD Negeri se-Kecamatan Pemalang tahun 2015 yang terdapat pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang yaitu 78 siswa, 3 pembina atau pelatih dan 3 Kepala Sekolah., dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan jumlah populasi, penarikan sampel menggunakan teknik *sampling jenuh*. Variabel dalam penelitian ini adalah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang. metode pengumpulan datanya menggunakan metode angket, metode wawancara, dan metode dokumentasi. Untuk menguji validitas menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS20. dan uji reliabilitasnya menggunakan rumus alpha. Analisis data dalam penelitian ini adalah teknik analisis data deskriptif persentase.

Hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa, secara keseluruhan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang termasuk dalam kategori sangat baik yaitu sejumlah 53 responden dengan persentase (67,95%). Dan hasil penelitian tiap indikator yaitu 1) pelaksanaan pembelajaran dalam kategori baik yaitu sejumlah 38 responden dengan persentase (48,72%), 2) Pembina kegiatan ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik yaitu sejumlah 68 responden dengan persentase (87,18%), 3) peserta ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik yaitu sejumlah 39 responden dengan persentase (50,00%), 4) pendanaan kegiatan dalam kategori cukup yaitu sejumlah 48 responden dengan persentase (61,54%), 5) sarana dan prasarana kegiatan ekstrakurikuler dalam kategori sangat baik yaitu sejumlah 66 responden dengan persentase (84,62%).

Simpulan dan saran berdasarkan dari hasil penelitian ke lima indikator di atas menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang sudah baik akan tetapi dalam hal pendanaan kegiatan perlu diperbaiki lagi. Saran dari hasil penelitian yang dapat diberikan adalah dari pihak sekolah seharusnya berpartisipasi dalam pendanaan untuk kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang.

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Ginanjar Adiatmoko

NIM : 6102411044

Jurusan/Prodi : PJKR (PGPJSD)

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Survei Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang Tahun 2015


Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang,

Yang menyatakan,

A green rectangular stamp with the text 'UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG' and '6000' is visible. A handwritten signature in black ink is written over the stamp.

Ginanjar Adiatmoko

NIM: 6102411044

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Utama untuk diajukan ke Sidang Panitia Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :



Pembimbing	Semarang, Yang mengajukan
	
Supriyono, S.Pd., M.Or. NIP. 197201271998021001	Ginanjar Adiatmoko NIM: 6102411044

Mengetahui  
Ketua Jurusan PJKR

  
UNNES  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

  
Drs. Mugiyo Hartono, M.Pd.  
NIP. 196109031988031002

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Ginanjar Adiatmoko NIM 6102411044 Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PGPJSD) Judul “Survei Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemasang Tahun 2015” telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 3 November 2015.



## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

1. “Kalau hidup sekedar hidup, babi di hutan juga hidup. Kalau bekerja sekedar bekerja, kera juga bekerja.” (Buya HAMKA)
2. “Hidup sekali saja tidak cukup untuk bisa mengenali dan memahami Indonesia.” (Ramon Tungka)
3. “Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalatmu sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 153)

### PERSEMBAHAN

Skripsi ini di dedikasikan kepada :

1. Bapak Martono, S.Pd. dan Ibu Maemunah, S.Pd tercinta atas segala kasih sayang, bimbingan, semangat, pengorbanan dan doa yang selalu menyertai setiap usahaku.
2. Kakakku Fery Yuliawan dan Kurniawan Ari yang selalu memberikan nasehat dan saran serta Adikku Ardhan Ragil tersayang yang selalu memberikan semangat.
3. Teman-teman seperjuangan Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (PGPJSD) Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi (PJKR) angkatan 2011.
4. Almamaterku

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penyusun panjatkan kepada Allah SWT., atas limpahan rahmat dan nikmat-Nya. Segenap usaha, kerja keras dan upaya yang dilakukan penyusun tidak akan membuahkan hasil tanpa kehendak-Nya. Atas rahmat-Nyalah, penyusun mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Survei Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang Tahun 2015”. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang.

Penyusun menyadari penulisan skripsi ini dapat terselesaikan tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penyusun menyampaikan terima kasih kepada:

1. Pimpinan universitas atas nama Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Pimpinan Fakultas atas nama Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas izin penelitian skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, atas arahan dalam penyusunan skripsi.
4. Bpk Supriyono, S.Pd., M.Or., atas bimbingan, saran, kritik dan arahan dalam penyusunan skripsi.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah mengajarkan ilmunya selama ini dan seluruh Dosen Universitas Negeri Semarang yang menyalurkan ilmu serta pemikirannya untuk kemajuan bersama.

6. Pelatih, Guru Penjas, Orangtua, dan anak-anak di SD Negeri se-Kecamatan Pemasang yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
7. Kolam renang zatobay Pemasang atas izin tempat penelitian.
8. Teman-teman Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar 2011 yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi.
9. Teman-teman PPL yang telah memberikan semangat dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman Kos Anugrah yang berjuang bersama-sama menyusun skripsi dan wisuda tahun ini.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga amal baik dari semua pihak mendapat balasan dari Allah SWT. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penyusun, pembaca dan semua pihak yang memerlukannya.

Semarang, November 2015

**UNNES**  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
Penulis



## DAFTAR ISI

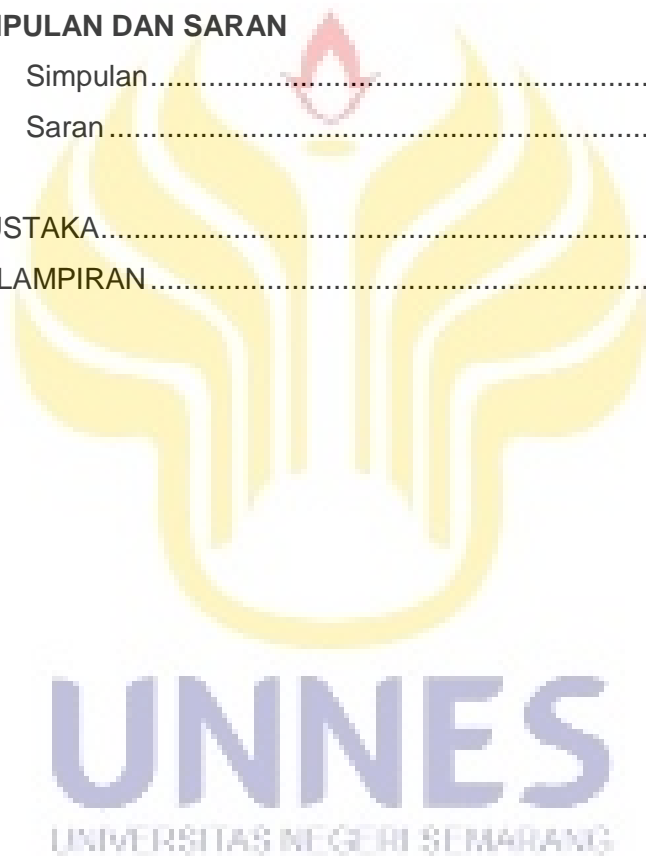
	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Pembatasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Pengertian Ekstrakurikuler.....	7
2.2 Tujuan dan Ruang Lingkup Kegiatan Ekstrakurikuler .....	7
2.3 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler.....	8
2.4 Partisipasi Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler .....	9
2.5 Pembinaan Kegiatan Ekstrakurikuler .....	10
2.6 Tersedianya Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler .....	11
2.7 Tersedianya Dana Ekstrakurikuler .....	12
2.8 Keberadaan Jadwal Ekstrakurikuler.....	14
2.9 Pengertian Pembelajaran.....	14
2.10 Prinsip-prinsip Pembelajaran .....	16
2.11 Komponen Pembelajaran.....	17

2.11.1	Tujuan Pembelajaran.....	17
2.11.2	Bahan Pembelajaran.....	18
2.11.3	Strategi dan Metode Pembelajaran.....	18
2.11.4	Media Pembelajaran.....	18
2.11.5	Evaluasi Pembelajaran.....	19
2.12	Metode Pembelajaran.....	19
2.13	Tujuan Pembelajaran.....	21
2.14	Karakteristik Siswa.....	22
2.15	Hambatan.....	23
2.15.1	Sumber Daya Manusia.....	23
2.15.2	Sarana Prasarana dan Dana.....	24
2.15.3	Kepedulian Wali Murid dan Masyarakat.....	24
2.16	Renang.....	24
2.16.1.	Sejarah Renang.....	24
2.16.2.	Pengertian Renang.....	25
2.16.3.	Pentingnya Renang Bagi Siswa SD.....	25
2.16.4.	Petunjuk Umum Dalam Pembelajaran Renang.....	26
2.16.5.	Pengenalan Air.....	27
2.16.6.	Latihan Pengenalan Air.....	27
2.16.7.	Latihan Teknik Dasar Meluncur.....	28
2.16.8.	Berbagai Macam Gaya Berenang.....	28

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	37
3.2	Variabel Penelitian.....	38
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	38
3.4.1	Populasi.....	38
3.4.2	Sampel.....	39
3.4	Instrumen Penelitian.....	39
3.4.1	Angket atau Kuesioner.....	40
3.4.2	Wawancara.....	41
3.4.3	Dokumentasi.....	42
3.4.4	Hasil Uji coba Instrumen.....	42
3.4.5	Uji Validitas.....	43
3.4.6	Uji Reliabilitas.....	43

3.5	Prosedur Penelitian.....	44
3.6	Teknik Analisis Data.....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	48
4.1.1	Deskripsi Data.....	50
4.1.2	Hasil Analisis Data .....	51
4.2	Pembahasan.....	52
4.2.1	Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Renang .....	52
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>		
5.1	Simpulan.....	58
5.2	Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....		60
LAMPIRAN-LAMPIRAN .....		61



## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jumlah Populasi Penelitian.....	39
3.2 Kisi-kisi Angket Uji Coba.....	40
3.3 Panduan Wawancara Kepala Sekolah.....	42
3.4 Panduan Wawancara Pembina atau pelatih .....	42
3.5 Kriteria Deskriptif Presentase .....	47
4.1 Hasil Uji Coba Validitas Variabel Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Renang .....	48
4.2 Reliabilitas Instrumen Uji coba Variabel Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Renang.....	49
4.3 Tabel Deskripsi data dari 3 SD Negeri se-Kecamatan Pemalang .....	50
4.4 Deskriptif persentase pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang.....	51
4.5 Deskriptif persentase keseluruhan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang.....	52



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Taksonomi Variabel Pengajaran .....	23
2.2 Gerakan Kaki Pada Gaya Dada.....	29
2.3 Gerakan Lengan dan Gerakan Pernapasan Pada Gaya Dada .....	30
2.4 Gerakan Kaki Pada Gaya Bebas .....	31
2.5 Gerakan Lengan Pada Gaya Bebas .....	32
2.6 Pernapasan Pada Gaya Bebas .....	32
2.7 Gerakan Lengan Pada Gaya Kupu-kupu .....	33
2.8 Gerakan Kaki Pada Gaya Kupu-kupu .....	34
2.9 Pernapasan Pada Gaya Kupu-kupu .....	35
2.10 Gerakan Mengapung Pada Gaya Punggung .....	35
2.11 Gerakan Kaki Pada Gaya Punggung .....	36
2.12 Gerakan Lengan Pada Gaya Punggung .....	36
3.1 Komponen dan proses penelitian kuantitatif .....	37



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Tema dan Judul Skripsi.....	62
2. Surat Keputusan Dosen Pembimbing .....	63
3. Lembar Pengesahan Proposal.....	64
4. Surat Ijin Penelitian .....	65
5. Daftar Responden.....	68
6. Kisi-kisi Uji Coba Penelitian .....	72
7. Instrumen Uji Coba Penelitian.....	73
8. Tabulasi Angket Uji Coba Penelitian .....	77
9. Hasil Uji Validitas .....	78
10. Hasil Uji Coba Validitas Variabel Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Renang .....	86
11. Hasil Uji Reliabilitas .....	88
12. Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....	89
13. Instrumen Penelitian .....	91
14. Tabulasi Angket Penelitian.....	94
15. Panduan wawancara Kepala Sekolah.....	97
16. Panduan wawancara Pembina/pelatih .....	98
17. Panduan dokumentasi .....	100
18. Hasil wawancara Kepala Sekolah .....	101
19. Hasil wawancara Pembina/pelatih .....	107
20. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian Dari Sekolah Dasar .....	113
21. Dokumentasi.....	116

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang selalu dilakukan oleh setiap orang, baik anak-anak, remaja maupun orang dewasa. Bahkan ada juga orang tua yang selalu berolahraga untuk menjaga kesehatannya. Jika dilihat dari fungsinya olahraga merupakan aktivitas yang menyenangkan, penghilang rasa stress, dan juga merupakan salah satu wadah untuk seseorang bergaul dengan masyarakat luas. Namun olahraga juga bisa dijadikan untuk suatu ajang meraih prestasi bagi yang menggelutinya dalam skripsi Hardian M. Samodro (2014:1).

Pada kenyataannya ada empat dasar tujuan manusia melakukan aktivitas olahraga. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan rekreasi. Kedua, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga tertentu untuk mencapai prestasi yang optimal dan kegiatan olahraga pada hakikatnya dapat dibedakan menjadi dua aktivitas utama jika ditinjau dari sasaran yaitu kegiatan prestasi dan non prestasi.

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani. Secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan kedalam empat kategori, yaitu perkembangan fisik, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*). Perkembangan

gerak, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, sempurna (*skillfu*). Perkembangan mental, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungannya sehingga memungkinkan tumbuh dan berkembangnya pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab siswa. Perkembangan sosial, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat (Depdiknas, 2000:23).

Dari berbagai tujuan pendidikan jasmani diatas salah satu tujuan pendidikan jasmani adalah untuk melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah dan sempurna. Diadakannya suatu program yang berfungsi sebagai wadah atau tempat pembinaan dan penyaluran bakat-bakat siswa yaitu dengan program ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka, dilaksanakan di dalam atau di luar sekolah agar lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari mata pelajaran dalam kurikulum. Menurut (Suryosubroto, 2009:288) tujuan dari pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah adalah :

1. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa ber aspek kognitif (kemampuan berfikir), afektif (sikap), dan psikomotor (keterampilan).
2. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
3. Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lainnya



Kegiatan ekstrakurikuler dalam pendidikan jasmani sangat penting karena merupakan suatu wadah untuk penyaluran bakat. Dengan adanya ekstrakurikuler peserta didik dapat menambah pengetahuan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk mengembangkan bakat yang dimilikinya. Dalam pelaksanaan peserta didik akan dibina dan diarahkan guna mencapai pembelajaran yang maksimal.

Tidak semua peserta didik mempunyai potensi atau bakat olahraga, dan juga tidak semua peserta didik tahu akan potensi atau bakat yang dimilikinya. Sehingga dalam hal ini perlu adanya suatu pihak yang dapat mengarahkan peserta didik tersebut agar potensi dan bakat dapat tersalurkan dengan tepat sasaran. Pihak yang dimaksud dalam hal ini adalah guru pendidikan jasmani. Disamping sebagai tenaga pengajar, guru pendidikan jasmani juga harus mampu mengetahui potensi atau bakat yang dimiliki peserta didik, sehingga guru penjas dapat mengarahkan peserta didik tersebut untuk mengembangkan bakat yang dimiliki. Dalam hal ini seorang guru penjas sangat berperan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler.

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler peran pihak sekolah juga sangat penting untuk menunjang kelancaran kegiatan. Peran pihak sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler adalah sebagai motivator jalannya kegiatan. Tanpa adanya dukungan dari pihak sekolah kegiatan ekstrakurikuler tidak akan berlangsung. Disamping peran pihak sekolah, sarana dan prasarana serta kondisi cuaca menjadi penjunjang kelancaran kegiatan ekstrakurikuler olahraga, terutama pada pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang dimana pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang dilakukan di luar lingkungan sekolah.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang dapat berjalan dengan baik apabila ditunjang dari berbagai hal 1) Pelaksanaan pembelajaran, 2) Pembina kegiatan ekstrakurikuler, 3) Peserta ekstrakurikuler, 4) Pendanaan kegiatan, 5) Sarana dan Prasarana kegiatan ekstrakurikuler. Menurut Oteng Sutisna dalam buku Suryosubroto (2009:286) pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler antara satu sekolah dan sekolah yang lain bisa saling berbeda.

Berdasarkan observasi peneliti pada tanggal 9 Februari 2015, dengan Kepala sekolah dan pembina atau pelatih didapatkan hasil dari 107 SD Negeri se-Kecamatan Pemalang terdapat 104 SD Negeri yang tidak melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang karena terdapat kendala yaitu tidak adanya pembina atau pelatih renang, tempat kolam renang yang jauh dari SD Negeri tersebut dan kurangnya minat siswa terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang sedangkan 3 SD Negeri yang melaksanakan ekstrakurikuler olahraga renang yaitu SD Negeri 01 Kebondalem Pemalang, SD Negeri 02 Kebondalem Pemalang dan SD Negeri 03 Kebondalem Pemalang dari ketiga SD Negeri tersebut bisa melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang karena mempunyai pembina atau pelatih ekstrakurikuler olahraga renang yaitu guru penjasnya sendiri, tempat kolam renang yang tidak jauh dari SD Negeri tersebut dan banyaknya minat siswa terhadap pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang.

Dari hasil observasi tersebut, peneliti ingin mengetahui pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di 3 SD Negeri tersebut. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul. "Survei Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang Tahun 2015".

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari observasi peneliti ingin mengetahui apakah pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang sudah baik atau belum, mengingat hanya 3 SD Negeri yang baru melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang.

## 1.3 Pembatasan Masalah

Berkaitan dengan keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti maka permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini meliputi :

1. Penelitian dilakukan di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang yang terdapat ekstrakurikuler olahraga renang.
2. Penelitian hanya menggunakan satu variabel sehingga non hipotesis.

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah diatas, maka penulis ingin merumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Bagaimanakah pelaksanaan pembelajaran kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang tahun 2015.
2. Bagaimanakah pembina kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang tahun 2015.
3. Bagaimanakah peserta ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang tahun 2015.
4. Bagaimanakah pendanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang tahun 2015.
5. Bagaimanakah sarana dan prasarana kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang tahun 2015.

## 1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah disampaikan diatas, tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-kecamatan Pemalang tahun 2015.

## 1.6 Manfaat Penelitian

Setiap hasil penelitian diharapkan bisa memberi manfaat bagi pengembangan ilmu dan teknologi, khususnya ilmu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang yang dijadikan objek penelitian. Adapun manfaat yang diharapkan penulis dari penelitian ini adalah :

1. Bagi peneliti dapat mengetahui dan memahami tentang pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri.
2. Sebagai masukan kepada SD Negeri yang ada di Kecamatan Pemalang untuk mengadakan perubahan, memperbaiki, dan mempertahankan ekstrakurikuler olahraga renang.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu keolahragaan.
4. Mengetahui pelaksanaan pembelajaran, pembina/pelatih kegiatan ekstrakurikuler, peserta ekstrakurikuler, pendanaan kegiatan, saran dan prasarana yang dimiliki oleh SD Negeri se-Kecamatan Pemalang Tahun 2015.
5. Dapat dijadikan suatu gambaran bagi para pembina/pelatih renang untuk lebih meningkatkan mutu pembelajaran agar lebih baik.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Pengertian Ekstrakurikuler**

Ekstrakurikuler atau sering disebut juga dengan “eskul” di sekolah merupakan kegiatan tambahan di luar jam sekolah yang diharapkan dapat membantu karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing serta menghasilkan *output* prestasi. Banyak hal yang dapat dikembangkan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Mulai dari kegiatan pembentukan fisik dengan berolahraga, pembinaan kreatifitas berolah rasa dengan kesenian dan keterampilan sampai dengan pembangunan dan pengembangan mentalitas peserta didik melalui kegiatan keagamaan atau kerohanian dan kegiatan lain sejenisnya. Ekstrakurikuler di sekolah merupakan kegiatan yang bernilai tambah yang diberikan sebagai pendamping pelajaran yang diberikan secara intrakurikuler.

#### **2.2 Tujuan dan Ruang Lingkup Kegiatan Ekstrakurikuler**

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan seperangkat pengalaman belajar memiliki nilai nilai manfaat bagi pembentukan kepribadian siswa. Adapun tujuan dari pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler disekolah menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan Suryosubroto (2009:287):

1. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa beraspect kognitif, efektif, dan psikomotor.
2. Mengembangkan bakat dan minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.

3. Dapat mengetahui, mengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan mata pelajaran lainnya.

Lebih lanjut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan Suryosubroto (2009:288) menegaskan bahwa ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler harus berpangkal pada kegiatan yang dapat menunjang serta dapat mendukung program intrakurikuler dan program kokurikuler. Jadi ruang lingkup kegiatan ekstrakurikuler adalah berupa kegiatan-kegiatan yang dapat menunjang dan dapat mendukung program intrakurikuler yaitu mengembangkan pengetahuan dan penalaran siswa, keterampilan melalui hobi dan minatnya serta pengembangan sikap yang ada pada program intrakurikuler dan program kokurikuler.

### **2.3 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Amir Daien (1988:24) dalam buku Suryosubroto (2009:288) kegiatan ekstrakurikuler dibagi menjadi dua jenis, yaitu bersifat rutin dan bersifat periodik. Kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat rutin adalah bentuk kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus, seperti: latihan bola voli, latihan sepak bola, dan sebagainya, sedangkan kegiatan ekstrakurikuler yang bersifat periodik adalah bentuk kegiatan yang dilaksanakan pada waktu-waktu tertentu saja, seperti lintas alam, kemping, pertandingan olahraga, dan sebagainya.

Kemudian secara umum jenis kegiatan ekstrakurikuler disebutkan dibawah ini:

1. Lomba Karya Ilmu Pengetahuan Remaja (LKIPR).
2. Pramuka.
3. PMR/UKS.
4. Koperasi sekolah.

5. Olahraga prestasi.
6. Kesenian tradisional/modern.
7. Cinta alam dan lingkungan hidup.
8. Peringatan hari-hari besar.
9. Jurnalistik.
10. PKS.

Jadi pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD termasuk kedalam ekstrakurikuler yang bersifat rutin karena bentuk kegiatannya dilaksanakan secara terus menerus.

#### **2.4 Partisipasi Siswa dalam Kegiatan Ekstrakurikuler**

Partisipasi berasal dari bahasa Inggris yaitu "*participation*" yang berarti pengambilan bagian atau pengikutsertaan (John F.Echols, 1988:419) dalam buku Suryosubroto (2009:293). Pengertian partisipasi menurut Moelyarto Tjokrowinoto dalam buku Suryosubroto (2009:293) didefinisikan sebagai berikut: Partisipasi adalah penyertaan mental dan emosi seseorang didalam situasi kelompok yang mendorong mereka untuk mengembangkan daya pikir dan perasaan mereka bagi tercapainya tujuan-tujuan, bersama bertanggung jawab terhadap tujuan tersebut.

Bentuk partisipasi siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler menurut (Subandiyah 1990) dalam buku Suryosubroto (2009:300) kegiatan ekstrakurikuler siswa pada intinya terdiri atas:

1. Mendatangi pertemuan.
2. Melibatkan diri dalam diskusi.

3. Melibatkan diri dalam aspek organisasi dari proses partisipasi, misalnya: mengikuti kegiatan yang dilaksanakan, menyelenggarakan pertemuan kelompok.
4. Mengambil bagian dalam proses keputusan dengan cara menyatakan pendapat atau masalah, misalnya: tujuan yang harus dicapai oleh kelompok, cara mencapai tujuan, mengalokasikan sumber yang langka, pemilihan perorangan yang mewakili kelompok, penilaian efektifitas-efisiensi, dan relevansi kegiatan.
5. Ikut serta memanfaatkan hasil program misalnya: ikut serta dalam latihan program atau dengan ikut serta dalam memanfaatkan keuntungan.

## **2.5 Pembinaan Kegiatan Ekstrakurikuler**

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah akan memberikan banyak manfaat tidak hanya terhadap siswa tetapi juga bagi efektivitas penyelenggaraan pendidikan di sekolah Suryosubroto (2009:302).

Untuk jenis-jenis kegiatan ekstrakurikuler yang masih ada kaitannya dengan pelajaran antara lain olahraga prestasi, musik, menari, dan sebagainya, biasanya sekolah memanfaatkan guru-guru bidang studi yang sudah ada, dimana pengalaman, pengetahuan, dan keterampilan yang dimiliki tersebut diperoleh dari jenjang pendidikan formal.

Adapun tugas-tugas seorang Pembina kegiatan ekstrakurikuler oleh Made pidate dalam buku Suryosubroto (2009:303) dikatakan sebagai berikut:

1. Tugas mengajar yaitu merencanakan aktivitas, membimbing aktivitas, mengevaluasi.
2. Ketatausahaan yaitu mengadakan presensi, menerima dan mengatur keuangan, mengumpulkan nilai, memberikan tanda penghargaan.



3. Tugas-tugas umum yaitu mengadakan pertandingan, pertunjukan, perlombaan, dan lain-lain.

Sebelum guru ekstrakurikuler membina kegiatan ekstrakurikuler terlebih dahulu merencanakan aktivitas yang akan dilaksanakan. Penyusunan rancangan aktivitas ini dimaksudkan agar guru mempunyai pedoman yang jelas dalam melatih kegiatan ekstrakurikuler. Rancangan ini dibuat tiap semester. Selain bermanfaat bagi guru juga diperlukan oleh kepala sekolah untuk mempermudah dalam mengadakan supervise Suryosubroto (2009:304).

Setelah program selesai, Pembina perlu mengadakan evaluasi. Evaluasi ini dimaksudkan untuk mengetahui kemanfaatan program bagi siswa maupun bagi sekolah, hemat biaya atau tidak, dan sebagainya. Hasil evaluasi ini bermanfaat bagi pengambil keputusan untuk menentukan perlu tidaknya suatu program ekstrakurikuler dilanjutkan.

## **2.6 Tersedianya Sarana dan Prasarana Ekstrakurikuler**

Proses belajar mengajar di sekolah akan berjalan dengan lancar jika ditunjang dengan sarana yang memadai, baik jumlah, keadaan, maupun kelengkapannya. Jumlah yang dimaksud adalah keberadaan dan banyak sedikitnya sarana yang dimiliki Suryosubroto (2009:305).

Istilah sarana olahraga adalah terjemahan dari *facilities* yaitu sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan dalam pelaksanaan kegiatan olahraga atau pendidikan jasmani. Sarana olahraga dapat dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu peralatan dan perlengkapan. Peralatan (*apparatus*) adalah sesuatu yang digunakan. Contohnya seperti palang sejajar, palang tunggal, dll. Sedangkan perlengkapan (*device*) adalah sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana

(net, garis batas, bendera untuk tanda) dan sesuatu yang dimainkan atau dimanipulasi dengan tangan atau kaki (bola, raket, dll).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, tersedia artinya sudah ada atau disediakan (Depdikbud, 1988:792). Jadi, yang dimaksud dengan tersedianya sarana ekstrakurikuler adalah ada tidaknya sarana yang dapat disediakan oleh sekolah guna memberi kemudahan kepada peserta dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Suryosubroto (2009:306).

Secara umum prasarana berarti segala sesuatu yang merupakan penunjang terselenggaranya suatu proses (usaha atau pembangunan). Berdasarkan definisi tersebut dapat disebutkan beberapa contoh prasarana olahraga ialah lapangan sepakbola, lapangan basket, stadion atletik, kolam renang, dll.

Sarana dan prasarana atau fasilitas merupakan salah satu hal yang harus dipenuhi oleh suatu organisasi olahraga. Fasilitas dapat diartikan kemudahan dalam melaksanakan proses melatih yang meliputi peralatan dan perlengkapan, tempat latihan dan pertandingan disamping menyangkut kualitas tempat, juga keadaan cuaca disekitarnya (suhu, angin, kelembaban udara, tekanan udara). Dengan demikian sarana dan prasarana sangatlah dibutuhkan untuk memperlancar jalannya pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang.

## **2.7 Tersedianya Dana Ekstrakurikuler**

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler tidak akan berjalan sesuai dengan rencana atau program yang ada, apabila organisasi tersebut tidak mempunyai ilmu yang memadai. Hal ini dikarenakan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang pada dasarnya membutuhkan dana yang cukup besar dalam operasionalnya.

Definisi yang pertama kali muncul mengenai dana adalah bahwa dana merupakan kas. Akan tetapi mendefinisikan dana sebagai kas sebenarnya terlalu sempit. Keuangan atau pendanaan merupakan sebuah proses kegiatan yang direncanakan dan dilaksanakan atau diusahakan secara sengaja dan bersungguh-sungguh, serta pembinaan secara kontinu terhadap biaya operasional kepengurusan, sehingga kegiatan operasional kepengurusan semakin efektif dan efisien, demi membantu tercapainya tujuan pembinaan yang telah ditetapkan.

Penyediaan anggaran atau dana untuk kegiatan ekstrakurikuler dapat diperoleh dari berbagai sumber. Menurut Suharsimi Arikunto (1989:2) dalam buku Suryosubroto (2009:306) sumber pembiayaan pendidikan berasal dari empat arah, yaitu:

1. Pemerintah, baik pemerintah pusat maupun daerah.
2. Orang tua murid (SPP dan BP3).
3. Masyarakat.
4. Dana bantuan atau pinjaman pemerintah dari luar negeri.

Dana yang datang atau masuk itu disebut dana masukan (input), kemudian setelah dilakukan perencanaan anggaran (budgeting), anggaran tersebut digunakan dalam pelaksanaan proses atau operasional lalu dipertanggungjawabkan sesuai ketentuan yang berlaku bersama hasil usaha (output) yang dihasilkannya.

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang. Fungsi mencari dana meliputi fungsi pencarian dana atau modal yang dibutuhkan untuk keperluan kegiatan operasional pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang. Usaha-usaha yang dijalankan oleh pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler

olahraga renang dalam mendapatkan sumber-sumber dana yang tepat untuk memenuhi berbagai jenis kebutuhan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang, diantaranya untuk menggaji para pelatih, penyewaan tempat latihan, dan pemeliharaan alat-alat yang dimiliki.

## **2.8 Keberadaan Jadwal Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Suryosubroto (2009:307) penjadwalan merupakan salah satu kegiatan administrasi di sekolah, jadwal ini dimaksudkan untuk mengatur program belajar, praktik, program lapangan dapat terselenggara secara tertib sesuai dengan ketentuan yang berlaku dengan segala keterbatasannya.

Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan pada waktu di mana para siswa mendapatkan waktu terluang, pada sore hari bagi sekolah yang belajar dipagi hari dan pagi hari bagi sekolah yang masuk sore hari, ataupun pada waktu-waktu liburan.

Jadwal ekstrakurikuler akan menjadi pegangan bagi guru dalam melaksanakan tugas Pembina, bagi siswa menjadi pedoman dalam merencanakan dan mengikuti program ekstrakurikuler, bagi administrator mempermudah dalam memberikan dukungan sarana prasarana yang diperlukan dan bagi kepala sekolah mempermudah dalam mengadakan supervise.

Oleh karena jadwal sangat penting artinya, maka pengumuman jadwal harus mudah diketahui oleh mereka. Pengumuman jadwal ekstrakurikuler sebaiknya tertempel sedemikian rupa pada papan pengumuman sehingga mudah diketahui para personel sekolah.

## **2.9 Pengertian Pembelajaran**

Menurut Winkel, 1991 dalam buku Eveline Siregar dan Hartini Nara (2014:12). Pembelajaran adalah seperangkat tindakan yang dirancang untuk

mendukung proses belajar siswa, dengan memperhitungkan kejadian-kejadian ekstrim yang berperan terhadap rangkaian kejadian-kejadian intern yang berlangsung dialami siswa. Sementara Gagne (1985) dalam buku Eveline Siregar dan Hartini Nara (2014:12), mendefinisikan pembelajaran sebagai pengaturan peristiwasecara seksama dengan maksud agar terjadi belajar dan membuatnya berhasil guna. Pengertian pembelajaran yang dikemukakan oleh Miarso (1993) dalam buku Eveline Siregar dan Hartini Nara (2014:12), menyatakan bahwa pembelajaran adalah usaha pendidikan yang dilaksanakan secara sengaja, dengan tujuan yang telah ditetapkan terlebih dahulu sebelum proses dilaksanakan, serta pelaksanaannya terkendali.

Pembelajaran adalah proses interaksi peserta didik dengan pendidik dan sumber belajar pada suatu lingkungan belajar. Pembelajaran merupakan bantuan yang diberikan pendidik agar dapat terjadi proses pemerolehan ilmu dan pengetahuan, penguasaan kemahiran, serta pembentukan sikap dan kepercayaan pada peserta didik. Dengan kata lain, pembelajaran adalah proses untuk membantu peserta didik agar dapat belajar dengan baik. Proses pembelajaran dialami sepanjang hayat seorang manusia serta dapat berlaku di manapun dan kapanpun.

Proses pembelajaran pada awalnya meminta guru untuk mengetahui kemampuan dasar yang dimiliki oleh siswa meliputi kemampuan dasarnya, motivasinya, latar belakang akademisnya, latar belakang ekonominya, dan lain sebagainya. Kesiapan guru untuk mengenal karakteristik siswa dalam pembelajaran merupakan modal utama penyampaian bahan belajar dan menjadi indikator suksesnya pelaksanaan pembelajaran.

Dari beberapa pengertian pembelajaran diatas maka dapat disimpulkan beberapa ciri-ciri pembelajaran sebagai berikut:

1. Merupakan upaya sadar dan disengaja.
2. Pembelajaran harus membuat siswa belajar.
3. Tujuan harus ditetapkan terlebih dahulu sebelum proses dilaksanakan.
4. Pelaksanaannya terkendali, baik isinya, waktu, proses, maupun hasilnya.

## 2.10 Prinsip-prinsip Pembelajaran

Dalam melaksanakan pembelajaran, agar dicapai hasil yang lebih optimal perlu diperhatikan beberapa prinsip pembelajaran. Prinsip pembelajaran dibangun atas dasar prinsip-prinsip yang ditarik dari teori psikologi terutama teori belajar dan hasil-hasil penelitian dalam kegiatan pembelajaran.

Menurut Gagne, 1977 dalam buku Eveline Siregar dan Hartini Nara (2014:16) mengemukakan Sembilan prinsip yang dapat dilakukan guru dalam melaksanakan pembelajaran, sebagai berikut:

1. Menarik perhatian (*gaining attention*): hal yang menimbulkan minat siswa dengan mengemukakan sesuatu yang baru, aneh, kontradiksi atau kompleks.
2. Menyampaikan tujuan pembelajaran (*informing learner of the objectives*): memberitahukan kemampuan yang harus dikuasai siswa setelah selesai mengikuti pelajaran.
3. Meningkatkan konsep/prinsip yang telah dipelajari (*stimulating recall or prior learning*): merangsang ingatan tentang pengetahuan yang telah dipelajari yang menjadi persyaratan untuk mempelajari materi yang baru.
4. Menyampaikan materi pelajaran (*presenting the stimulus*): menyampaikan materi-materi pembelajaran yang telah direncanakan.

5. Memberikan bimbingan belajar (*providing learner guidance*): memberikan pertanyaan-pertanyaan yang membimbing proses/alur berpikir siswa agar memiliki pemahaman yang lebih baik.
6. Memperoleh kinerja/penampilan siswa (*eliciting performance*): siswa diminta untuk menunjukkan apa yang telah dipelajari atau penguasaannya terhadap materi.
7. Memberikan balikan (*providing feedback*): memberitahu seberapa jauh ketepatan *performance* siswa.
8. Menilai hasil belajar (*assessing performance*): memberikan tes/tugas untuk mengetahui seberapa jauh siswa menguasai tujuan pembelajaran.
9. Memperkuat retensi dan transfer belajar (*enhancing retention and transfer*): merangsang kemampuan mengingat-ingat dan mentransfer dengan memberikan rangkuman, mengadakan *review* atau mempraktikkan apa yang telah dipelajari.

## **2.11 Komponen Pembelajaran**

Komponen dalam pembelajaran berkaitan satu sama lain, menurut susila dalam skripsi Hardian M. Samodro (2014:20) mengatakan bahwa komponen pembelajaran terdiri dari :

### **2.11.1 Tujuan Pembelajaran**

Tujuan pembelajaran memiliki peran penting dalam pembelajaran. Hal ini dikarenakan tujuan pembelajaran digunakan sebagai konsep dan pola pembelajaran yang akan dilakukan. Tujuan pembelajaran merupakan suatu target yang ingin dicapai oleh kegiatan pembelajaran.

### **2.11.2 Bahan Pembelajaran**

Bahan pembelajaran merupakan isi dari kurikulum, yaitu berupa mata pelajaran atau bidang studi dengan topik dan rincian yang dapat dikategorikan menjadi enam jenis, antara lain fakta, konsep atau teori, proses, nilai dan keterampilan atau suatu kemampuan. Fakta merupakan sesuatu yang telah terjadi atau dikerjakan yang bisa berupa objek atau keadaan tentang suatu hal, konsep atau teori merupakan suatu idea atau gagasan atau pertanyaan yang menjelaskan serangkaian fakta, prinsip merupakan suatu aturan atau kaidah untuk melakukan sesuatu, atau kebenaran dasar sebagai titik tolak untuk berfikir, proses merupakan serangkaian gerak, perubahan, perkembangan atau suatu cara atau prosedur untuk melakukan kegiatan secara operasional, nilai merupakan suatu pola, ukuran norma atau suatu tipe atau model yang berkaitan dengan pengetahuan atas kebenaran yang bersifat umum.

### **2.11.3 Strategi dan Metode Pembelajaran**

Strategi merupakan sebuah perencanaan untuk mencapai sesuatu sedangkan metode adalah teknik yang dapat digunakan untuk melaksanakan strategi. Zainal Aqib (2013:70) dalam skripsi Hardian M. Samodro (2014:20) mengatakan bahwa strategi pembelajaran merupakan cara-cara yang akan dipilih dan digunakan oleh seorang pengajar untuk menyampaikan materi pembelajaran, sehingga pembelajaran dapat dikuasai di akhir kegiatan belajar sedangkan metode pembelajaran merupakan cara yang digunakan guru dalam menjalankan fungsinya menjadi alat untuk mencapai tujuan pembelajaran.

### **2.11.4 Media Pembelajaran**

Zainal Aqib (2013:50) dalam skripsi Hardian M. Samodro (2014:20) mengatakan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat



digunakan untuk menyalurkan pesan dan merangsang terjadinya proses belajar pada siswa.

#### **2.11.5 Evaluasi Pembelajaran**

Evaluasi pembelajaran merupakan kegiatan mengumpulkan informasi atau untuk menentukan sejauh mana siswa telah memahami dan mencapai tujuan pembelajaran.

#### **2.12 Metode Pembelajaran**

Dalam praktik pembelajaran, terdapat beragam jenis metode pembelajaran dan penerapannya. Setidaknya terdapat sebelas metode pembelajaran yang dapat digunakan dalam pelaksanaan pembelajaran. Kesebelas metode tersebut adalah sebagai berikut:

1. Metode proyek, yaitu metode yang bertitik tolak dari suatu masalah kemudian dibahas dari berbagai segi yang berhubungan sehingga pemecahannya secara komprehensif dan bermakna.
2. Metode eksperimen, yaitu metode mengedepankan aktivitas percobaan, sehingga siswa mengalami dan membuktikan sendiri sesuatu yang dipelajari.
3. Metode tugas/resitasi, yaitu guru memberikan tugas tertentu agar siswa melakukan kegiatan belajar.
4. Metode diskusi, yaitu siswa dihadapkan terhadap suatu masalah yang bias berupa pertanyaan atau pertanyaan yang bersifat problematis untuk dibahas dan dipecahkan bersama.
5. Metode sosiodrama, yaitu siswa mendramatisasikan tingkah laku didalam hubungannya dengan masalah sosial.

6. Metode demonstrasi, yaitu demonstrasi mengedepankan peragaan atau mempertunjukkan kepada siswa suatu proses, situasi, atau benda tertentu yang sedang dipelajari, baik sebenarnya atau tiruan, yang sering disertai dengan penjelasan lisan.
7. Metode problem solving. Metode problem solving mengedepankan metode berpikir untuk menyelesaikan masalah dan didukung dengan data-data yang ditemukan
8. Metode karya wisata. Metode karya wisata mengajak siswa keluar kelas dan meninjau atau mengunjungi objek-objek lainnya sesuai dengan kepentingan pembelajaran.
9. Metode tanya-jawab. Metode tanya-jawab menggunakan sejumlah pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab oleh para siswa.
10. Metode latihan. Metode latihan dimaksudkan untuk menanamkan sesuatu yang baik atau menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu.
11. Metode ceramah. Metode ceramah merupakan metode tradisional, karena sejak lama metode ini digunakan oleh para pengajar. Namun demikian, metode ini tetap memiliki fungsinya yang penting untuk membangun komunikasi antara pengajar dan pembelajaran. Eveline Siregar dan Hartini Nara (2014:80-81).

Sedangkan menurut Hamzah B. Uno (2006:17) metode pembelajaran diklasifikasikan lebih lanjut menjadi 3 (tiga) jenis, yaitu:

1. Strategi pengorganisasian (*organizational strategy*)

Strategi pengorganisasian adalah metode untuk mengorganisasi isi bidang studi yang telah dipilih untuk pembelajaran. Mengorganisasi mengacu pada

suatu tindakan seperti pemilihan isi, penataan isi, pembuatan diagram, format dan lainnya setingkat dengan itu.

## 2. Strategi penyampaian (*delivery strategy*)

Strategi penyampaian adalah metode untuk menyampaikan pembelajaran kepada siswa dan/atau untuk menerima serta merespons masukan yang berasal dari siswa. Media pembelajaran merupakan bidang kajian utama dari strategi ini.

## 3. Strategi pengelolaan (*management strategy*)

Strategi pengelolaan adalah untuk menata interaksi antara sibelajar dan variable metode pembelajaran lainnya, variable strategi pengorganisasian dan penyampaian isi pembelajaran.

Dari beberapa penjelasan tentang metode pembelajaran diatas, maka dapat dikemukakan bahwa betapa banyak metode pembelajaran yang bias digunakan oleh seorang guru atau tenaga pengajar dalam melaksanakan proses belajar mengajar, dalam penerapannya diperlukan kreativitas dan variasi untuk menggunakan metode-metode pembelajaran tersebut.

### 2.13 Tujuan Pembelajaran

Menurut Robert F. Mager (1962) dalam buku Hamzah B. Uno (2006:35) memberikan pengertian tujuan pembelajaran sebagai perilaku yang hendak dicapai atau yang dapat dikerjakan oleh siswa pada kondisi dan tingkat kompetensi tertentu. Sedangkan menurut Edwart L. Dejnozka dan David E. Kapel (1981), juga Kemp (1977) dalam buku Hamzah B. Uno (2006:35) yang memandang bahwa tujuan pembelajaran adalah suatu pernyataan yang spesifik yang dinyatakan dalam perilaku atau penampilan yang diwujudkan dalam bentuk tulisan untuk menggambarkan hasil belajar yang diharapkan. Perilaku ini dapat

berupa fakta yang konkret serta dapat dilihat dan fakta yang tersamar. Fred Percival dan Heny Ellington (1984) dalam buku Hamzah B. Uno (2006:35) juga mengemukakan tujuan pembelajaran adalah suatu pernyataan yang jelas dan menunjukkan penampilan atau keterampilan siswa tertentu yang diharapkan dapat dicapai sebagai hasil belajar.

#### **2.14 Karakteristik siswa**

Karakteristik siswa adalah aspek-aspek atau kualitas perseorangan siswa seperti bakat, motivasi, dan hasil belajar yang telah dimilikinya. Tujuan dan karakteristik bidang studi ini biasanya dihipotesiskan memiliki pengaruh utama pada pemilihan strategi, pengorganisasian pembelajaran, kendala (dan karakteristik bidang studi) pada pemilihan strategi penyampaian dan karakteristik siswa pada pemilihan strategi pengelolaan. Bagaimanapun juga, pada tingkat tertentu, mungkin sekali suatu variable kondisi akan mempengaruhi pemilihan strategi setiap variable metode (misalnya, karakteristik siswa bias mempengaruhi pemilihan strategi pengorganisasian dan strategi penyampaian), di samping pengaruh utamanya pada strategi pengelolaan pembelajaran.

Anak menyenangi suatu proses, anak-anak tidak mempunyai tilikan dan pengalaman yang memungkinkan mereka dapat menerima dengan sepenuh hati tujuan-tujuan yang dirumuskan oleh orang dewasa. Kalau anak bertanya tentang sesuatu, yang penting bukanlah jawabannya yang menjadi tujuan, melainkan proses bicarannya itu sendiri atau bertanya itu sendiri. Itulah sebabnya anak selalu bertanya sekalipun orang dewasa sudah memberikan jawabannya. Jadi anak-anak tertarik akan prosesnya. Kalau ia berbicara, yang sangat menarik baginya dan yang menjadi tujuannya adalah kegiatan bicarannya itu sendiri (the activity of talking). Omear Hamalik (2012:102).



Gambar 2.1 Taksonomi Variabel Pengajaran (Adaptasi dari Reigeluth dan Stein, 1983, Hlm. 19 juga dalam Degeng 1988). Hamzah B. Uno (2006:20).

## 2.15 Hambatan

Dari penjelasan mengenai pengertian ekstrakurikuler, tujuan dan ruang lingkup kegiatan diatas memberikan petunjuk betapa luas dan kompleks tentang kegiatan ekstrakurikuler sebagai salah satu program dalam mendukung keberhasilan program kokurikuler. Oleh karena itu dalam pelaksanaannya terdapat berbagai masalah atau hambatan yang dihadapi. Hambatan-hambatan tersebut adalah sebagai berikut:

### 2.15.1 Sumber Daya Manusia

Sumber daya manusia merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pelaksanaan program ekstrakurikuler. Manusia mempunyai peran

ganda tidak hanya sebagai pemikir, perencana, pelaksana tetapi juga berperan sebagai pengendali dan pengembang program-program ekstrakurikuler. Pengertian sumber daya manusia dalam program ekstrakurikuler meliputi Kepala sekolah, Guru, staf tata usaha, Pembina, wali murid dan dari tokoh-tokoh lingkungan sekolah itu sendiri.

### **2.15.2 Sarana Prasarana dan Dana**

Proses pelaksanaan program ekstrakurikuler disekolah akan berjalan dengan lancar jika ditunjang dengan sarana prasarana yang memadai serta dana yang mencukupi. Keterbatasan sekolah dalam mengadakan dan menyediakan dana merupakan penyebab utama dalam pelaksanaan program ekstrakurikuler yang tidak berjalan sebagaimana mestinya.

### **2.15.3 Kepedulian Wali Murid dan Masyarakat**

pada masing-masing sekolah perlu diadakannya hubungan timbal balik antara pihak sekolah, wali murid dan masyarakat. Hubungan timbal balik dalam hal pelaksanaan program ekstrakurikuler adalah tentang komunikasi mengenai pentingnya pengembangan bakat bagi tingkat kemajuan bakat siswa. Dukungan dari wali murid dan masyarakat sangat dibutuhkan demi terwujudnya tujuan utama dalam pelaksanaan program ekstrakurikuler.

## **2.16 Renang**

### **2.16.1 Sejarah Renang**

Zaman dahulu, renang tidak digolongkan pertandingan Olimpiade Yunani, tetapi banyak perenang-perenang di antara mereka, sesuai dengan apa yang kita temukan dari legenda-legenda. Salah seorang diantaranya ialah seorang pemuda bernama *Leander*. *Leander* dalam mitologi menjadi perenang jarak jauh yang pertama. Berenang dianggap sebagai suatu kemahiran yang penting dalam

sejarah tentara romawi zaman dulu. Mereka dilatih untuk berenang sambil mengenakan pakaian perang yang lengkap. (David Haller, 2008:7)

### **2.16.2 Pengertian Renang**

Renang diartikan menggerakkan badan melintas (mengapung, menyelam) di air dengan menggunakan kaki, tangan, sirip, ekor, dan sebagainya (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2005:946). Olahraga renang dapat dibagi menjadi empat gaya, yaitu 1) Gaya bebas (crawl), 2) Gaya dada (Breast Stroke), 3) Gaya punggung (Back crawl), 4) Gaya kupu-kupu (Batterfly stroke).

### **2.16.3 Pentingnya Renang Bagi Siswa SD**

Melalui berenang, anak berkesempatan untuk mengenal dan memahami lingkungannya. Melalui berenang pula, anak memperoleh kesempatan untuk berenang dengan bebas. Anak mau tak mau harus menggerakkan seluruh anggota tubuhnya untuk tujuan agar bisa mengapung dan bergerak. Keleluasaan itu merupakan rangsangan yang luar biasa, bukan saja dari aspek fisik, tetapi juga aspek mental. Dari aspek psikologis, berenang bagi anak memiliki nilai khas dan meluas cakupannya yaitu memupuk keberanian dan perasaan mampu, serta percaya diri, disamping itu, penugasan keterampilan renang membangkitkan suasana kegembiraan yang tidak dijumpai dalam aktivitas jasmani lainnya. Bersentuhan dengan air merupakan pengalaman fisik yang membangkitkan respons kejiwaan. Rasa air yang hangat atau sebaliknya dingin, menimbulkan kesan khas yang secara langsung memperoleh tanggapan dari sistem saraf. Suryatna dan Andang Suherman (2003:2).

Upaya pengenalan sifat air dapat dilakukan melalui pendekatan bermain di air yang menyenangkan bagi anak. Permainan dapat membantu dalam menyajikan bahan ajar untuk pembentukan gerak dasar domain dalam renang.

Melalui pendekatan permainan itulah, bermacam teknik dasar renang dengan nilai-nilai penggiring lainnya dapat dikembangkan.

Dalam pembelajaran berenang perlu diutamakan timbulnya kesenangan diperolehnya keterampilan gerak di air. Berenang tidak harus seperti yang dilakukan oleh para perenang mahir yang terikat oleh para aturan. Berenang bagi siswa Sekolah Dasar, harus dikemas secara menarik dan disajikan secara bertahap dan berkelanjutan.

#### **2.16.4 Petunjuk Umum Dalam Pembelajaran Renang**

1. Mengajar harus berpakaian renang ( tidak boleh berwarna putih atau berwarna transparan dan baju renang bikini bagi wanita ).
2. Harus mengetahui situasi kolam renang yang berhubungan dengan keselamatan siswa.
3. Suara harus jelas, penjelasan dan instruksi singkat serta dimengerti oleh siswa.
4. Kondisi anak didik harus mendapat perhatian, terutama kondisi kesehatannya.
5. Harus mengetahui tujuan pembelajaran yang dilakukan. Setiap anak didik harus selalu dalam keadaan aktif dan mendapatkan materi pembelajaran yang sama.
6. Keterangan dan contoh harus dapat didengar dan dilihat oleh seluruh anak didik.
7. Berilah koreksi atas kesalahan yang dilakukan baik secara individu maupun kelompok.
8. Berilah kesempatan anak untuk melakukan sebanyak mungkin latihan atas materi yang diajarkan.



9. Bangkitkan semangat, dan kegembiraan belajar anak didik.
10. Usahakan agar anak didik mengetahui kekurangan dan kesalahan yang dilakukannya selama latihan.

#### **2.16.5 Pengenalan Air**

Pengenalan air sangat diperlukan oleh siswa yang belum pernah sama sekali belajar renang, karena kemungkinan-kemungkinan para siswa ada yang masih takut masuk kedalam kolam. Untuk itu guru atau pelatih hendaknya memahami benar bentuk-bentuk pengenalan air. Karena hal ini sangat penting untuk dapat membawa anak, terutama anak yang kurang berani masuk kedalam kolam.

Pengenalan air adalah suatu bentuk latihan dasar sebelum siswa diajarkan masing-masing gaya renang. Tujuan akhir yang diharapkan dari pembelajaran pengenalan air adalah untuk membentuk sikap, kemampuan dan keterampilan mengambang atau mengapung, dan meluncur pada permukaan air. Dengan kemampuan mengapung dan meluncur akan mempermudah siswa melakukan bentuk-bentuk gerakan yang dipelajari.

#### **2.16.6 Latihan Pengenalan Air**

1. Duduk berjantai di pinggir kolam dengan mengayun-ayunkan kedua kaki pada permukaan air.
2. Berdiri kangkang dikolam yang dangkal, badan dibungkukkan kedepan, kemudian masukan bagian muka kedalam air dan kedua mata dibuka.
3. Dilanjutkan dengan memasukan seluruh bagian kepala sampai terbenam di bawah permukaan air.
4. Duduk jongkok didasar kolam dengan memegang kedua lutut dengan kedua tangan.

5. Pengenalan selanjutnya dapat dilakukan dengan permainan dan perlombaan seperti : lomba jalan cepat di kolam yang dangkal, permainan mengambil koin.

#### **2.16.7 Latihan Teknik Dasar Meluncur**

Pada dasarnya, semua prinsip dalam gaya renang diawali dengan gerakan meluncur. Namun untuk latihan dasar, cukup dilakukan luncuran pada jarak yang relative dekat. Lakukan latihan ini dengan teman sebagai pesaing dalam melakukan luncuran secara lebih lengkap, lakukan gerakan seperti berikut:

1. Berdiri dengan posisi punggung membelakangi dan rapat pada dinding kolam.
2. Turunkan bahu, hingga hanya kepala yang berada diatas permukaan air.
3. Gunakan kaki yang terkuat, angkat dan tempelkan kaki pada dinding kolam untuk tumpuan.
4. Ambil nafas dalam-dalam, masukan kepala dalam air bersamaan dengan kaki tumpuan sambil mengangkat kaki yang satunya hingga meluncur sampai menjauhi sisi kolam.

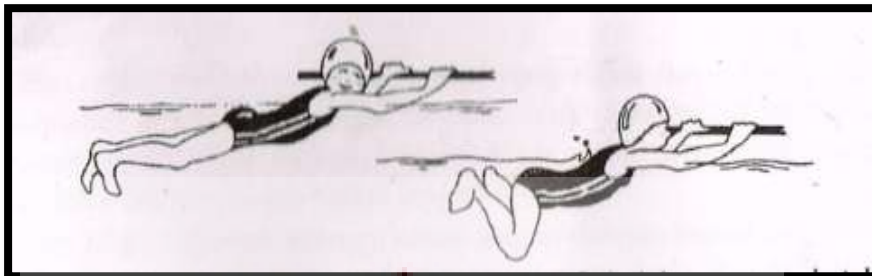
#### **2.16.8 Berbagai Macam Gaya Berenang**

Secara umum ada empat macam gaya dalam olahraga renang : gaya dada (*breast stroke*), gaya bebas (*crawl stroke*), gaya kupu-kupu (*butterfly stroke*), gaya punggung (*back crawl*).

##### **2.16.8.1 Gaya Dada (*Breast Stroke*)**

Gaya dada adalah gaya yang pertama-tama dipelajari oleh orang-orang pada waktu mereka mulai belajar berenang. Gerakan kaki pada gaya dada, julurkan kedua kaki sedemikian sehingga kedua kaki rapat di atas tumit, tariklah tumit kearah pantat dengan lutut masih berdampingan dan tumit tak terlalu

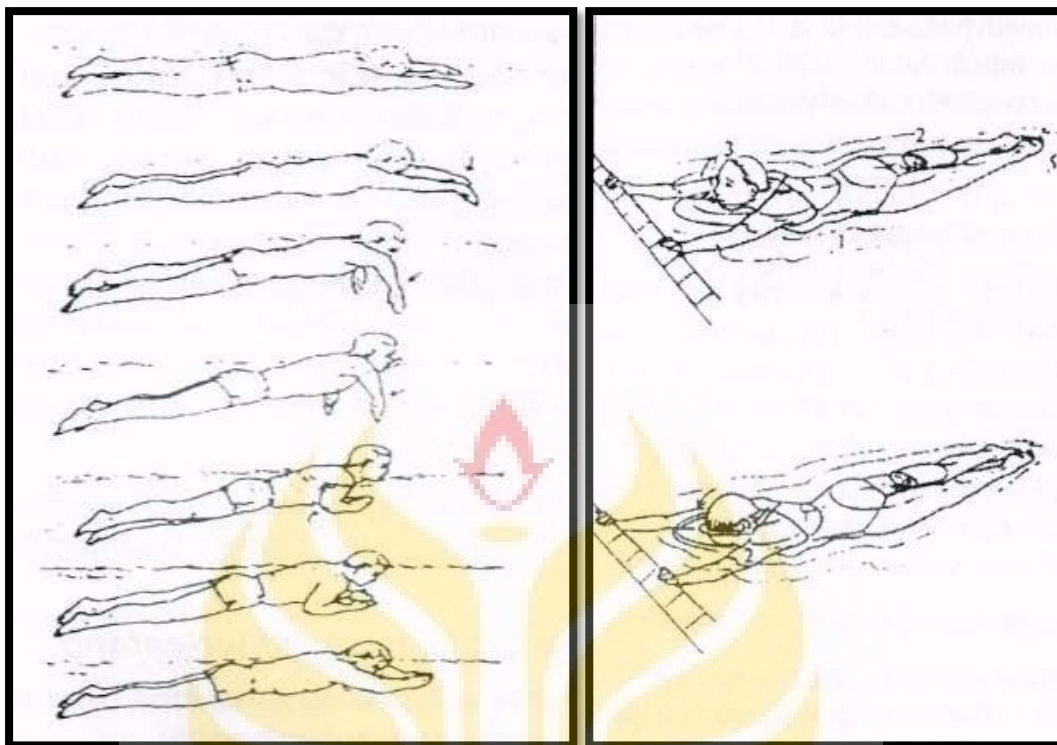
merapat satu dengan yang lain, bukalah kaki agar jari-jari menghadap keluar dan doronglah ke belakang lagi.



Gambar 2.2 Gerakan Kaki Pada Gaya Dada

(Sumber: David Haller, 2008:16)

Gerakan lengan dengan memulai kedua lengan terjulur ke depan dengan kedua punggung tangan saling bersinggungan dan telapak tangan menghadap keluar, jari-jari disatukan rapat, dari posisi ini, gerakan lengan ke luar dan kebawah ke sisi, dengan gerakan melingkar yang tidak terlalu dalam. Teruskanlah gerakan ini sampai lengan mencapai bagian depan bahu dan terpancang di sisi kiri kanan tubuh. Sekarang bantulah pergerakan tubuh dengan menggerakkan kedua tangan agar menyatu lagi di depan wajah dengan kedua siku dimasukan menyatu didepan dada.



Gambar 2.3 Gerakan Lengan dan Gerakan Pernapasan Pada Gaya Dada

(Sumber: Ermat Suryatna dan Andang Suherman, 2004:111,121)

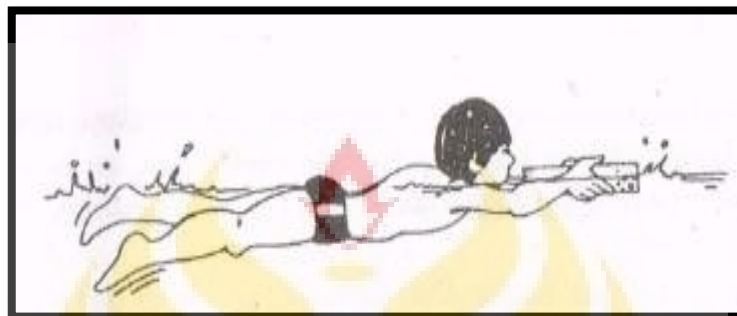
Segala gerakan tak ada yang boleh dilakukan secara terburu-buru. Memang ada bagian tertentu dari gerakan yang harus cepat, tetapi tetap dalam keadaan relaks dan terkontrol. Kuasai ritme (irama)-nya : dorong tarik, sepak; dorong tarik, sepak.

Pernapasan dalam gaya dada yaitu saat gerakan lengan pada akhir satu gerakan (yaitu ketika ditarik ke sisi) dengan sendirinya akan mengangkat kepala ke luar dari air, saat itulah harus menarik nafas dan membuangnya kembali ketika didalam air.

#### 2.16.8.2 Gaya Bebas (*Crawl Stroke*)

Gaya bebas, gaya yang paling cepat dari segala jenis gaya dalam berenang. Gerakan kaki regangkan kaki kebelakang seolah-olah posisi berdiri

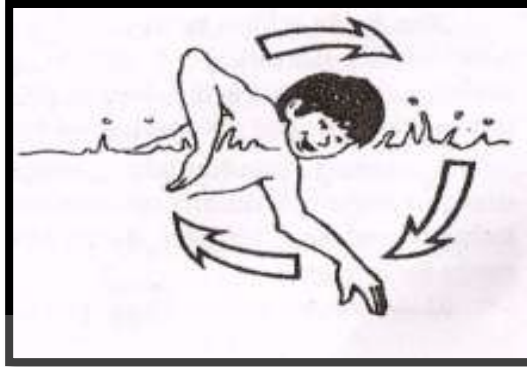
jinjit dan mulailah menggerakkan seluruh kaki ke atas dan kebawah, gerakan mulai dari pinggul bukan dari pergelangan kaki, jadi perhatikan agar seluruh kaki naik turun serentak dan lurus, bukan hanya bagian bawah kaki dan usahakan tetap rileks.



Gambar 2.4 Gerakan Kaki Pada Gaya Bebas

(Sumber: David Haller, 2008:23)

Gerakan lengan dilakukan secara kontinu, yaitu satu tangan masuk ke dalam air, yang lain keluar dan bergerak ke depan sebelum masuk ke dalam air, teapt ketika lengan yang berada disisi lain mencapai saat akhir dari gerakan tarikannya, mulailah gerakan ini dengan menjulurkan satu lengan ke depan, di depan bahu. Ketika tangan masuk kedalam air, siku harus lebih tinggi dari pada tangan, jari tangan harus terkepit rapat dengan ibu jari agak mengarah kebawah sedikit ketika berada didalam air dorongkan tangan kebawah dengan kuat, kemudian kebelakang, melewati bahu dan panggul dan posisi yang terbaik untuk nafas gaya bebas ini ialah ketika kepala masih berada di dalam air dan mulut membuka.



Gambar 2.5 Gerakan Lengan Pada Gaya Bebas

(Sumber: David Haller, 2008:23)

Ketika tangan di sebelah sisi yang akan dipakai sebagai sisi tarikan napas, masuk ke dalam air maka sebaiknya putar kepala ke sisi itu. Keluarkan nafas dengan hentakan. Kemudian ketika tangan ke luar dari air, tariklah nafas dengan cepat dan masukkanlah wajah kembali ke dalam air ketika tangan mengayun balik.

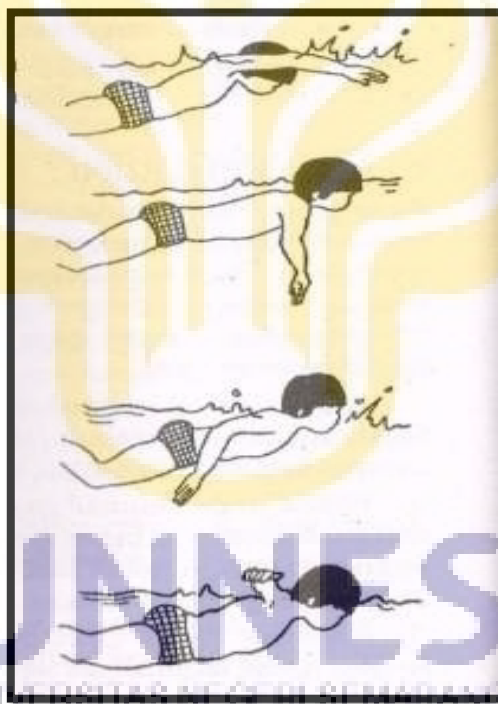


Gambar 2.6 Pernapasan Pada Gaya Bebas

(Sumber: David Haller, 2008:25)

### 2.16.8.3 Gaya Kupu-Kupu (*Buterfly Stroke*)

Gaya kupu-kupu ini mempergunakan gerakan lengan ke luar dari air sehingga dengan sendirinya gaya ini lebih cepat lajunya jika dibandingkan dengan gaya dada yang biasa dipelajari. Gaya ini diatur oleh beberapa peraturan sebagai berikut: kedua lengan harus digerakan ke depan bersama-sama di atas air dan harus ditarik kebelakang pada saat yang sama pula. Sikap harus demikian sehingga seakan-akan menghadap air dengan kedua bahu parallel dengan permukaan.

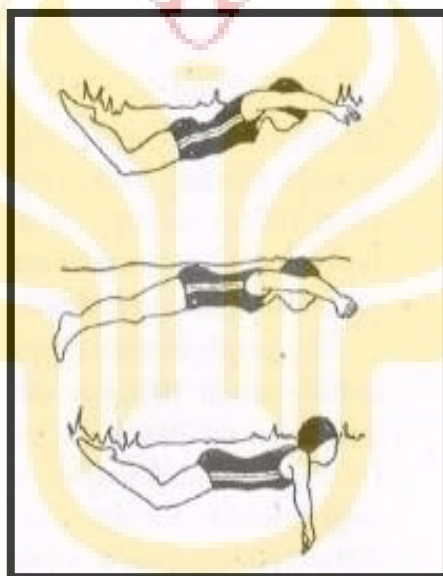


Gambar 2.7 Gerakan Lengan Pada Gaya Kupu-kupu

(Sumber: David Haller, 2008:28)

Perenang yang bahunya fleksibel akan menjadi perenang gaya kupu-kupu yang paling baik karena mereka dapat menahan tubuh mereka dalam keadaan datar dan lurus. Selain itu, kepala harus dipertahankan ke bawah dan napas ditahan. Dengan cara itulah tubuh dapat dipertahankan dalam keadaan lurus.

Gerakan kaki dimulai dengan kaki dekat permukaan air, dengan lutut ditekuk. Kaki lalu didorong kebawah dengan tajam dan cepat-cepat diluruskan ketika mencapai tahapan akhir gerakan kebawah tersebut. Dengan demikian, kaki akan terayun bagaikan ekor lumba-lumba dan kaki naik ke atas lagi. Sekarang kaki diangkat lagi menuju permukaan air dan lutut ditekukkan dan agak dibuka sementara mendekati bagian akhir dari gerakan ini, untuk kembali lagi pada awal gerakan yang berikutnya.

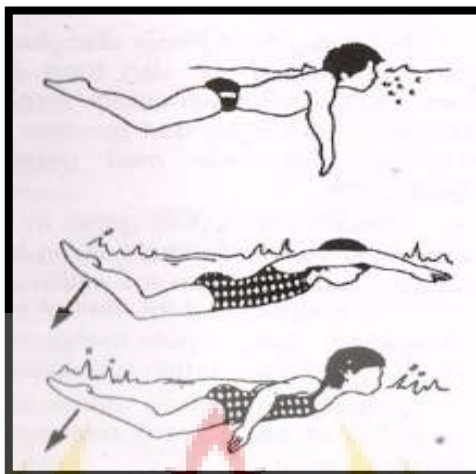


Gambar 2.8 Gerakan Kaki Pada Gaya Kupu-kupu

(Sumber: David Haller, 2008:16)

Cara yang terbaik dan saat yang terbaik untuk bernafas ialah ketika tangan mulai ditarik kearah bahu. Dalam posisi ini, paling mudah mengangkat kepala ke luar dari air, atau sesungguhnya hanya menggerakkan dagu kedepan untuk mengeluarkan nafas dengan hentakan (eksplosif), lalu cepat-cepat menarik nafas lagi.





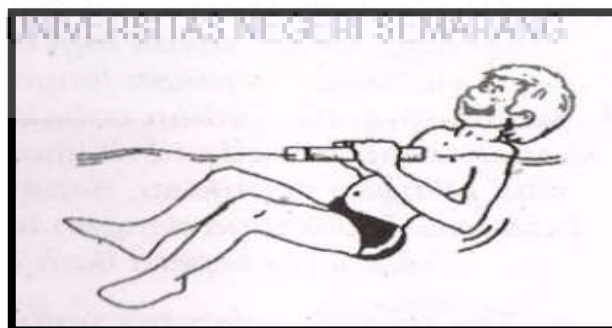
Gambar 2.9 Pernapasan Pada Gaya Kupu-kupu

(Sumber: David Haller, 2008:30)

#### 2.16.8.4 Gaya Punggung (*Back Crawl*)

Gaya punggung adalah gaya yang sesungguhnya paling praktis sebagai gaya pertama bagi mereka yang akan belajar berenang. Karena, dengan gaya punggung, tak ada kesulitan dalam bernafas. Wajah dan mulut bebas dari air (David Haller, 2008:31).

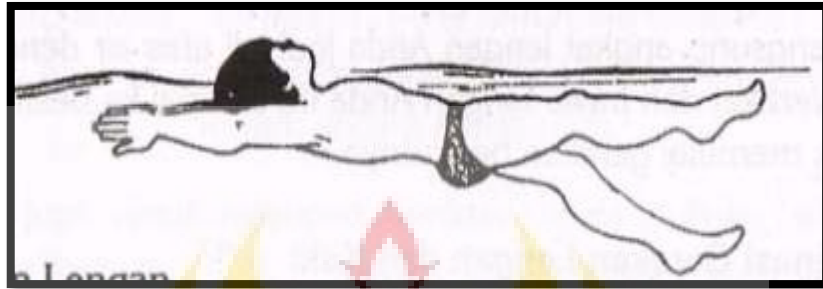
Pertama-tama, berdirilah tegak di atas air dan peganglah papan peluncur di depan. Tekuklah lutut, dengan memegang papan luncur yang mengapung di depan bersandarlah kebelakang sampai terlentang dipermukaan air.



Gambar 2.10 Gerakan Mengapung Pada Gaya Punggung

(Sumber: David Haller, 2008:16)

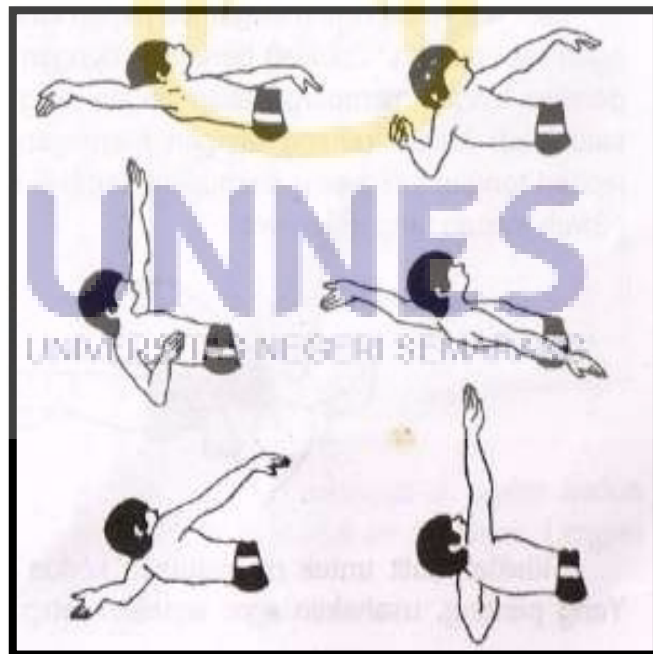
Gerakan kaki pada gaya punggung merupakan gerakan yang kontinu ke atas dan ke bawah, dengan sepakan yang tidak terlalu dalam. Gerakan ini bertujuan untuk mempertahankan kedataran tubuh sebaik mungkin.



Gambar 2.11 Gerakan Kaki Pada Gaya Punggung

(Sumber: David Haller, 2008:35)

Gerakan lengan seperti gaya bebas, di sini pun gerakan lengan harus merupakan gerakan yang kontinu. Sementara yang satu menarik, yang lainnya menggandakan pemulihan kembali (*recovering*), demikian seterusnya.



Gambar 2.12 Gerakan Lengan Pada Gaya Punggung

(Sumber: David Haller, 2008:35).

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis deskriptif persentase, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Pelaksanaan pembelajaran kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang tahun 2015 termasuk dalam kategori baik yaitu sejumlah 38 responden dengan persentase 48,72%.
2. Pembina kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang tahun 2015 termasuk dalam kategori sangat baik yaitu sejumlah 68 responden dengan persentase 87,18%.
3. Peserta ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang tahun 2015 termasuk dalam kategori sangat baik yaitu sejumlah 39 responden dengan persentase 50,00%.
4. Pendanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang tahun 2015 termasuk dalam kategori cukup yaitu sejumlah 48 responden dengan persentase 61,54%.
5. Sarana dan prasarana kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang tahun 2015 termasuk dalam kategori sangat baik yaitu sejumlah 66 responden dengan persentase 84,62%.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan yang didapat, maka berikut ini dikemukakan saran peneliti dengan harapan dapat bermanfaat dalam upaya untuk peningkatan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di SD Negeri se-Kecamatan Pemalang Tahun 2015, sebagai berikut :

1. Diharapkan peran aktif unit pengelola pendidikan kecamatan pemalang, guru, dan pembina atau pelatih ataupun semua yang berkecimpung dalam pendidikan memperhatikan dan berupaya meyalurkan potensi dan bakat yang dimiliki siswa lewat pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang di sekolah.
2. Bagi pihak sekolah untuk bisa berpartisipasi dalam hal pendanaan tiket masuk kolam renang dan pengawasan terhadap anak agar lebih diperhatikan.
3. Sebaiknya bagi para pembina atau pelatih pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang bisa untuk secara rutin dan tepat waktu karena siswa yang berprestasi juga ditentukan oleh manajemen waktu yang baik dan tepat.
4. Pembina atau pelatih perlu mempunyai sertifikat pelatihan renang.
5. Bagi pengembang ilmu selanjutnya semoga penelitian ini dapat menjadi referensi sehingga penelitian mengenai pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang dapat lebih berkembang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ermah Suryatna dan Andang Suherman. 2004. *Renang Kompetitif*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Ermah Suryatna dan Andang Suherman. 2003. *Pembelajaran renang di Sekolah Dasar*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga Depdiknas.
- Ghozali Imam. 2011. *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS19*. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hamalik Oemar. 2012. *Psikologi Belajar & Mengajar*. Bandung : Sinar Baru Algensindo.
- Hamzah. 2006. *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta : Sinar Grafika Offset.
- Haller David. 2008. *Belajar Berenang*. Bandung : Pionir Jaya.
- Maulana, Ilham Chusna. 2013. "Survei Manajemen Klub Fitness di Kabupaten Pekalongan Tahun 2012". *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Murni Muhammad. 2000. *Renang*. Jakarta : Depdiknas.
- Samodro, Hardian M. 2014. "Pembinaan Ekstrakurikuler Sepak Takraw di SMP Negeri se-Kota Cilacap Tahun 2012". *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang.
- Siregar Eveline dan Hartini Nara. 2014. *Teori Belajar dan Pembelajaran*. Ciawi – Bogor : Ghalia Indonesia.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Suherman Andang. 2000. *Dasar-dasar Penjaskes*. Jakarta : Depdiknas.
- Suryosubroto. (2009). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : PT Rineka Cipta.