

PENERAPAN PEMBELAJARAN RENANG GAYA BEBAS TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS

(Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Santa Maria Surabaya)

Dwi Sukmawati

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, nonik004@gmail.com

Setyo Hartoto

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Ekstrakurikuler di SMP Santa Maria Surabaya masih mendapat kesulitan dalam pembelajaran renang. Siswa hanya sekedar bisa dalam berenang gaya bebas tanpa mengetahui langkah-langkah yang benar dalam pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*). Sehingga dengan adanya penerapan pembelajaran renang, siswa dengan mudah mempelajari tahap-tahap berenang gaya bebas. Hasil belajar dapat ditingkatkan melalui usaha sadar yang dilakukan secara sistematis mengarah kepada perubahan yang positif yang kemudian disebut dengan proses belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penerapan pembelajaran renang gaya terhadap hasil belajar renang gaya bebas dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMP Santa Maria Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dan desain yang digunakan adalah *one group pre-test and post-test design*, dimana yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler di SMP Santa Maria Surabaya sebanyak 17 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket dengan 2 para ahli untuk mengukur seberapa besar hasil belajar siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler renang. Dari hasil penelitian dan perhitungan manual dengan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) dapat diketahui bahwa nilai *pre-test* memiliki skor rata-rata 54,41 dengan *standart deviasi* 5,397, *varian* sebesar 29,132 dengan skor minimal adalah 47, dan skor maksimal adalah 67. Sedangkan untuk *post-test* memiliki nilai skor rata-rata sebesar 80,71, dengan *standart deviasi* 7,157, *varian* sebesar 5,121, dengan skor minimal 73, dan skor maksimal adalah 93. Berdasarkan hasil analisis data tentang pengaruh penerapan pembelajaran renang gaya bebas terhadap hasil belajar siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler memiliki nilai sig. $2,120 < 11,684$, $t_{tabel} < t_{hitung}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan pembelajaran renang gaya bebas terhadap hasil belajar siswa ekstrakurikuler SMP dalam mengikuti ekstrakurikuler renang gaya bebas. Penerapan pembelajaran renang gaya bebas terhadap hasil belajar renang gaya bebas di ekstrakurikuler memberikan peningkatan hasil belajar sebesar 48,14%.

Kata Kunci : penerapan pembelajaran renang gaya bebas, hasil belajar renang gaya bebas.

Abstract

Students joining the extracurricular in SMP Santa Maria Surabaya were found to have difficulty in learning to swim. They did not master crawl swimming style with the appropriate steps. Thus, the learning of swimming needs to be implemented so that students can easily learn the steps in crawl. The learning outcome can be improved through a conscious effort done systematically towards a positive change which is called as a learning process. This study aimed at measuring the effect of the crawl learning implementation to the crawl learning outcome in the extracurricular activity in SMP Santa Maria Surabaya. Seventeen students joining the extracurricular activity were involved in this quasi-experiment study by using one group pretest and posttest design. Besides, questionnaire with two experts were employed as the research instruments to measure the students' learning outcome in swimming extracurricular. The SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) analysis showed that the mean score of pretest is 54,41, the standard deviation is 5,397, the variant is 29,132 with the minimum score of 47 and the maximum score of 67. Meanwhile, the mean score of posttest is 80,71, the standard deviation is 7,157, the variant is 5,121 with the minimum score of 73 and the maximum score of 93. Based on the result of the data analysis on the effect of the crawl learning implementation to the students' learning outcome in the extracurricular activity, it was found that the significance value $2,120 < 11,684$, $t_{table} < t_{value}$ thus H_0 is rejected and H_a is accepted. In conclusion, there is a significant effect on the implementation of the crawl learning to the crawl learning outcome in the extracurricular activity in SMP Santa Maria Surabaya. The implementation of the crawl learning to the crawl learning outcome in the extracurricular activity gives improvement on the learning outcome as many as 48,14%.

Keywords : crawl learning implementation, crawl learning outcome.

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan suatu bangsa pada dasarnya, faktor-faktor pendidikan mempunyai peranan yang penting untuk menjamin perkembangan dan kelangsungan hidup bangsa. Secara tidak langsung maupun langsung, pendidikan adalah suatu usaha dalam menyiapkan pertumbuhan dan menerapkan anak melalui bimbingan, kegiatan, pengajaran, serta pelatihan kehidupan dimasa yang akan datang. Untuk mencapai keberhasilan tentunya perlu dukungan dan partisipasi aktif yang bersifat terus menerus dari semua pihak yaitu orang tua dan anggota masyarakat yang berada disekelilingnya.

PJOK memiliki peranan penting dalam penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. PJOK pada hakekatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional.

Sedangkan menurut Mutohir (dalam Muhajir, 2007: 88) Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut ketetapan Pemdiknas (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional) tahun 2006 nomor 22. PJOK di sekolah mempunyai arti, peran, fungsi yang penting dan strategis dalam upaya menciptakan suatu masyarakat yang sehat dan dinamis. Dalam pelaksanaannya aktivitas jasmani digunakan sebagai wahana pengalaman belajar siswa tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Di dalam PJOK terdapat 7 (tujuh) ruang lingkup yaitu permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, dan kesehatan. Diantaranya materi yang tertera di atas semua aktivitas gerakanya dilakukan di darat, hanya pendidikan aktivitas air yang dilakukan di dalam air.

Aktivitas air meliputi permainan di air, keselamatan saat di air, keterampilan bergerak di air, dan berenang serta aktivitas lainnya. Di dalam kehidupan sehari-hari seseorang tidak hanya hidup di ruang lingkup dataran saja, namun ada kalanya seseorang harus mampu dan bertahan apabila berada di dalam air. Renang merupakan suatu kegiatan yang sangat penting untuk dikuasai oleh seorang individu untuk mempertahankan dirinya pada saat berada di air, sehingga tidak akan terjadi cedera atau kejadian yang tidak di inginkan. Selain untuk menjaga keselamatan atau alat perlindungan diri, renang pada era yang modern saat ini juga digunakan untuk meraih prestasi yang berguna bagi kehidupan individu tersebut.

Dalam penerapan pembelajaran renang di sekolah

tidak hanya dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler namun ada juga yang masuk dalam kegiatan intrakurikuler. Bagi siswa yang belum pernah mendapat pembelajaran renang pasti pada awal mulanya akan merasa takut, bingung serta kurang paham atas apa yang disampaikan oleh gurunya. Pada umumnya jika guru tersebut langsung mengajar pada teknik gaya bebas, anak yang masih berada di Sekolah Menengah Pertama (SMP) masih awam tentang teknik yang benar pada gerakan-gerakan renang. Tidak hanya siswa SMP saja, bahkan orang dewasa yang masih pemula juga akan merasakan kesulitan yang sama dalam melakukan renang gaya bebas (*crawl*) karena mereka belum bisa berenang.

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 tahun 2014 pasal 2 tentang kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah, menyatakan bahwa:

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan Pendidikan Nasional.

(<http://jateng.kemenag.go.id/file/file/peraturanperundangan/cfwx1413486010.pdf>)

Diantara ke empat gaya yang ada dalam renang, gaya bebas (*crawl*) merupakan gaya yang biasa dilakukan oleh pemula. Sehingga cocok untuk pembelajaran di awal untuk orang yang ingin belajar berenang. Namun gaya bebas (*crawl*) mempunyai tingkat kesulitan tersendiri yaitu saat mengambil nafas karena gerakan kepalanya harus menoleh ke samping kanan atau kiri.

Siswa ekstrakurikuler di SMP Santa Maria Surabaya masih mendapat kesulitan dalam pembelajaran renang. Siswa hanya sekedar bisa dalam berenang gaya bebas (*crawl*) tanpa mengetahui langkah-langkah yang benar dalam pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*). Sehingga dengan adanya penerapan pembelajaran renang, siswa dengan mudah mempelajari tahap-tahap berenang gaya bebas (*crawl*). Hasil belajar dapat ditingkatkan melalui usaha sadar yang dilakukan secara sistematis mengarah kepada perubahan yang positif yang kemudian disebut dengan proses belajar.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti akan melakukan penelitian dengan judul, "Penerapan Pembelajaran Renang Gaya Bebas (*Crawl*) Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (*Crawl*)" ekstrakurikuler renang di SMP Santa Maria Surabaya.

Pembelajaran adalah sebagian suatu desain yang menggambarkan proses rincian dan pencapaian situasi lingkungan yang memungkinkan siswa berinteraksi sehingga terjadi perubahan atau perkembangan pada diri siswa (Amri, 2013: 4).

Pembelajaran melalui pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap *sportif*, dan kecerdasan emosi (Trisna, 2013: 17).

Proses pembelajaran yaitu kegiatan di mana terjadi penyampaian materi pembelajaran dari seorang

tenaga pendidik kepada para peserta didik yang dimilikinya. Karena kegiatan pembelajaran ini sangat bergantung pada komponen-komponen yang berada di dalamnya. Dari banyaknya komponen tersebut yang paling utama adalah adanya peserta didik, tenaga pendidik, media pembelajaran, materi pembelajaran serta adanya rencana pembelajaran.

(www.informasi-pendidikan.com/2014/04/mengenal-pengertian-proses-pembelajaran.html?m=1, diunduh tanggal 9 bulan Februari tahun 2015).

Belajar adalah suatu proses yang ditandai dengan adanya perubahan pada diri seseorang, perubahan sebagai hasil proses belajar dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk seperti perubahan pengetahuan, pemahaman, sikap dan tingkah laku, keterampilan, kecakapan, kebiasaan, serta perubahan aspek-aspek yang ada pada individu yang belajar menurut Sudjana (dalam Jihad dan Abdul, 2008: 2)

Hasil belajar adalah kemampuan yang diperoleh anak setelah melalui kegiatan belajar. Belajar itu sendiri merupakan suatu proses dari seseorang yang berusaha untuk memperoleh suatu bentuk perubahan perilaku yang relatif menetap. Dalam kegiatan pembelajaran atau kegiatan instruksional, biasanya peneliti menetapkan tujuan belajar. Siswa yang berhasil dalam belajar adalah yang berhasil mencapai tujuan pembelajaran atau tujuan instruksional (Aunurrahman, 2010: 17). Hasil belajar adalah pola-pola perbuatan, nilai-nilai, pengertian-pengertian, sikap-sikap, apresiasi dan keterampilan (Suprijono, 2009: 5). Sedangkan menurut Bloom (dalam Suprijono, 2009: 6) hasil belajar mencakup kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Jadi hasil belajar adalah perubahan perilaku secara keseluruhan bukan hanya salah satu aspek potensi kemanusiaan saja, artinya hasil belajar yang dikategorikan oleh pra pakar pendidikan sebagaimana terlihat secara komprehensif.

Menurut Sutrisno (2011: 29) gaya bebas adalah gaya yang menggunakan gerakan mengayunkan lewat atas permukaan air.

METODE

Sesuai dengan tujuan penulisan yang berusaha mencari pengaruh penerapan pembelajaran, maka penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen. Menurut (Maksum, 2012: 65,67) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel. Penelitian ini dikatakan eksperimen karena dalam penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding kelompok yang dikenai tindakan (*treatment*). Penelitian eksperimen dicirikan 4 hal yaitu adanya perlakuan, mekanisme kontrol, random, dan ukuran keberhasilan yang disebut eksperimen murni. Peneliti hanya mengukur perlakuan dan mengukur keberhasilan yang disebut eksperimen semu. Data yang diperoleh dari hasil uji coba kelompok kecil berupa data deskriptif kuantitatif.

Menurut Sugiyono (2013: 80), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek

yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Pada penelitian kali ini Instrument yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk angket atau *kuisisioner* dan *skala likert*. Angket adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal – hal yang dia ketahui. (Arikunto, 2013: 194). Dimana setiap bentuk instrument menggunakan *skala likert* dengan *gradesi* skor 1 sampai 5, sedangkan jawaban setiap item instrument menggunakan *skala likert* juga, yang mana skala tersebut mempunyai *gradesi* dari sangat positif sampai sangat negative yang berupa kata-kata, misalnya sangat senang, senang, tidak senang, dan sangat tidak senang.

Sesuai dengan teknik pengumpulan data, penelitian dilaksanakan dengan prosedur dalam rencana penelitian, yaitu:

1. Melakukan observasi awal yang dilakukan di SMP Santa Maria Surabaya.
2. Mengajukan *Term Of Reference* (TOR) kepada ketua laboratorium Jurusan Pendidikan Olahraga.
3. Meminta *form* dosen pembimbing.
4. Mendapatkan persetujuan dosen pembimbing skripsi.
5. Membuat proposal yang dibimbing dosen pembimbing.
6. Mengajukan proposal penelitian yang disahkan oleh dosen pembimbing skripsi dan ketua jurusan Pendidikan Olahraga untuk seminar proposal penelitian.
7. Melaksanakan seminar proposal penelitian.
8. Revisi proposal penelitian.
9. Meminta surat penelitian dari Jurusan Pendidikan Olahraga ke Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk mengadakan penelitian di SMP Santa Maria Surabaya.
10. Memberikan surat penelitian kepada Kepala Sekolah SMP Santa Maria Surabaya.
11. Menentukan sampel yang akan diteliti.
12. Menentukan waktu penelitian.
13. Melakukan praktek atau pemberian *treatment* (*Pre-test – Post-test*), terhadap siswa SMP Santa Maria Surabaya yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler renang.
14. Membuat rancangan penelitian sebagai berikut:
 - a. Pertemuan I (*pre-test*)
Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang melakukan *pre-test* dengan berenang gaya bebas (*crawl*) untuk mengetahui kemampuan awal siswa, sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).
 - b. Pertemuan ke II (*treatment*)
Pada pertemuan ke-2 siswa diberikan perlakuan (*treatment*) berupa penerapan pembelajaran gerakan kaki, tangan, dan penerapan pengambilan napas gaya bebas yang telah penulis rencanakan.
 - c. Pertemuan ke III (*treatment*)
Pada pertemuan ke-3 siswa diberikan perlakuan (*treatment*) yang sama pada pertemuan sebelumnya berupa penerapan pembelajaran gerakan kaki,

penerapan pembelajaran gerakan tangan, penerapan gerakan pengambilan napas, dan penerapan koordinasi renang gaya bebas (*crawl*) yang penulis rencanakan. Setelah itu mencoba untuk memberikan tes berenang gaya bebas (*crawl*) pada siswa ekstrakurikuler renang di SMP Santa Maria Surabaya tanpa penilaian.

- d. Pertemuan ke IV (*post-test*)
 Pada pertemuan ke-4 siswa melakukan penilaian *post-test* dengan menggunakan rubrik penilaian oleh ahli renang tanpa ada perlakuan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah:

- a. Menghitung skor angket yang telah diberikan pada waktu *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen.
 b. Rata-rata (*mean*)

$$M = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan:

- M = Rata-rata
 $\sum X$ = Jumlah variabel bebas
 N = Banyaknya sampel

(Maksum, 2009: 15)

- c. Standar Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{N \sum X^2 - (\sum X)^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

- SD = standar deviasi
 $\sum X$ = rata-rata sampel
 N = banyaknya sampel

(Arikunto, 2006: 305)

- d. Menghitung *Varian* untuk mencari ukuran variabilitas yang dihitung dengan cara mengkuadratkan *Standar Deviasi*.
 e. Uji Normalitas

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

Keterangan:

- X^2 : Varian
 fo : frekuensi yang dipengaruhi
 fe : frekuensi yang diharapkan

(Maksum, 2007: 42)

- f. Perhitungan *Uji-t* menggunakan rumus:

$$t = \frac{D}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N-1}}}$$

Keterangan:

D : Perbedaan setiap pasangan skor (*pre-test* dan *post-test*)

N : Jumlah sampel

$t_{hitung} > t_{tabel}$: H_a diterima dan H_0 ditolak

$t_{hitung} < t_{tabel}$: H_a ditolak dan H_0 diterima

(Maksum, 2007: 40)

- g. Menghitung seberapa besar penerapan pembelajaran yang terjadi setelah *pre-test* dan *post-test* digunakan rumus sebagai berikut:

$$\text{Peningkatan} = \frac{M_D}{M_{Pre}} \times 100$$

Keterangan:

M_D : rata-rata selisih *pre-test* dan *post-test*

M_{Pre} : rata-rata *pre-test*

(Maksum, 2007: 39)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Hasil Pretest dan Posttest

	Pretest	Posttest
Mean	54,41	80,71
Standar Deviasi	5,397	7,157
Varian	29,132	5,121
Nilai Min.	47	73
Nilai Max	67	93
Peningkatan	48,14%	

Hasil nilai renang gaya bebas (*crawl*), siswa sebelum pemberian pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) melalui penerapan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) (*pre-test*) menghasilkan jumlah rata-rata sebesar 54,41, standar deviasi sebesar 5,397, dengan varian 29,132 serta nilai terendah 47 dan nilai tertinggi 67.

Hasil nilai renang gaya bebas setelah pemberian pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) melalui penerapan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) (*post-test*) menghasilkan rata-rata sebesar 80,71, standar deviasi sebesar 7,157 dengan varian 5,121 serta nilai terendah 73 dan nilai tertinggi 93.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas

	Asymp Sig. (2-tailed)	α
Pretest	0,078	0,05
Posttest	0,429	

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan alat bantu komputer yang menggunakan program *IBM SPSS v21* diperoleh hasil nilai Sig. (2-tailed) hasil *pretest* adalah 0,078 dan nilai Sig. (2-tailed) hasil *posttest* 0,429 lebih dari nilai α (0,05), Sesuai kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 3 Hasil Uji-t

t- hitung	t- table	Df
11,684	2,120	16

Berdasarkan hasil perhitungan *t*hitung dan *t*tabel diperoleh hasil nilai *t*hitung sebesar 11,684 sedangkan nilai *t*tabel sebesar 2,120. Karena nilai *t*hitung > *t*tabel, maka H_0 ditolak. Karena H_0 ditolak maka membuktikan bahwa H_a diterima, dengan kata lain bahwa ada perbedaan yang signifikan dari hasil test setelah pemberian perlakuan dan sebelum pemberian perlakuan pada siswa ekstrakurikuler renang di SMP Santa Maria Surabaya.

Untuk mengukur peningkatan minat sebelum dan sesudah dilakukan *treatment* menggunakan rumus.

$$\text{Peningkatan} = \frac{M_2}{M_{pra}} \times 100$$

$$= \frac{46}{98} \times 100 = 48,14\%$$

Berdasarkan hasil penelitian tentang penerapan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) terhadap hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*) pada siswa ekstrakurikuler pada siswa SMP di Santa Maria Surabaya, diketahui bahwa penerapan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) sebesar 48,14%. Sehingga dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan melalui penerapan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) terhadap hasil renang gaya bebas (*crawl*) pada siswa ekstrakurikuler di SMP Santa Maria Surabaya melalui penerapan pembelajaran yang telah dibuat.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara umum penerapan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) terhadap hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*) di ekstrakurikuler SMP Santa Maria Surabaya, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara penerapan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) terhadap hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*) pada siswa ekstrakurikuler SMP di Santa Maria Surabaya. Hal ini dapat dikatakan bahwa penerapan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*) di ekstrakurikuler SMP Santa Maria Surabaya.
2. Penerapan pembelajaran renang gaya bebas terhadap hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*) dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler SMP di Santa Maria Surabaya yaitu sebesar 48,14%.

Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka diajukan beberapa saran dengan harapan dapat bermanfaat hasil dari penelitian ini. Adapun beberapa saran tersebut sebagai berikut:

1. Sesuai dengan hasil penelitian, maka sebaiknya penerapan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) ini diajukan sebagai acuan ekstrakurikuler dalam usaha meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas (*crawl*).
2. Agar mendapatkan hasil belajar yang lebih baik dalam ekstrakurikuler khususnya renang gaya bebas (*crawl*), maka hendaknya selama proses penerapan pembelajaran renang gaya bebas (*crawl*) dilakukan dengan bentuk variasi yang disesuaikan dengan kemampuan siswa, sehingga siswa dapat mudah menyerap materi pembelajaran dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Amri, Sofan. 2013. *Pengembangan & Model Pembelajaran Dalam Kurikulum 2013*. Jakarta: PT Prestasi Pustakaraya.

Aunurrahman. 2010. *Belajaran Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.

Chandra, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas VII*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.

Maksum, Ali. 2012. *Metodelogi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Marsudi, Imam. 2009. *Renang : Teori, Praktek dan Peraturan*. Surabaya: Wineka Media.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan*. Jakarta: Ghailia Indonesia Printing.

PEMENDIKNAS. 2006. *Peran Serta 7 Fungsi Dalam P.JOK*.

PEMENDIKNAS. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Tentang Ekstrakurikuler*.

Sudjana, N. (2010). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suprijono. 2009. *Cooperative Learning: Teori Dan Aplikasi*. Yogyakarta: PustakaPelajar.

Sutrisno. 2011. *Renang : Teori, Praktek dan Peraturan*. Surabaya: Wineka Media.

Trisna, Ega R. 2013. *Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.

-----.(online), (www.informasi-pendidikan.com/2014/04/mengenal-pengertian-proses-pembelajaran.html?m=1), diunduh tanggal 9 bulan Februari 2015)

-----.(online), (<http://jateng.kemenag.go.id/file/file/peraturanperundangan/cfwx1413486010.pdf>), diunduh tanggal 16 Maret 2015)