

ARTIKEL

SURVEI KECEPATAN RENANG GAYA DADA 25 METER SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017-2018



Oleh:

NURHUDA PRIOUTOMO

13.1.01.09.0183

Dibimbing oleh :

- 1. Yulingga Nanda Hanief, M.Or.**
- 2. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI 2018**



SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018




Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Nur Huda Prio Utomo
NPM : 13.1.01.09.0183
Telepon/HP : 085645717625
Alamat Surel (Email) : hudhaprio45@gmail.com
Judul Artikel : Survei Kecepatan Renang Gaya Dada 25 Meter
Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri Tahun
Ajaran 2017-2018
Fakultas – Program Studi : FKIP - PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76 Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, Januari 2018
Pembimbing I  <u>Yulingga Nanda Hanief, M.Or.</u> NIDN. 070107079001	Pembimbing II  <u>Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.</u> NIDN. 0727078804	Penulis,  <u>Nur Huda Prio Utomo</u> NPM. 13.1.01.09.0183



SURVEI KECEPATAN RENANG GAYA DADA 25 METER SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 2 KEDIRI TAHUN AJARAN 2017-2018

Nur Huda Prio Utomo

13.1.01.09.0183

FKIP - PENJASKESREK

hudhaprio45@gmail.com

Yulingga Nanda Hanief, M.Or. dan Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui bagaimana kecepatan renang gaya dada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri. Agar penelitian ini tidak terlalu luas dan fokus maka peneliti hanya meneliti tentang survei kecepatan renang yang akan di terapkan pada renang gaya dada 25 meter. Dari observasi peneliti dalam mengamati kecepatan renang gaya dada 25 meter siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri belum pernah di teliti tentang survei kecepatan renang dan prosentase hasilnya.

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei tes dengan teknik analisis prosentase, Pengambilan data dilakukan dengan pemberian tes dan pengukuran melalui metode survei, yaitu peneliti mengamati secara langsung pelaksanaan tes dan pengukuran di lapangan. Tes dan pengukuran yang dilakukan meliputi: 1). Tes kecepatan renang, 2). Waktu tempuh kecepatan renang, 3). Prosentase hasil survei. Dalam penelitian ini jenis penelitian yang dipilih adalah penelitian deskriptif kuantitatif. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan data hasil survei.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka diperoleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa : siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri dengan kategori “sangat tinggi” dengan frekuensi siswa 7 orang dengan analisis prosentase 23 %, sedangkan kelas kategori “baik” dengan frekuensi siswa 12 orang dengan analisis prosentase 40 %, kategori “cukup” dengan frekuensi siswa 9 orang dengan analisis prosentase 30 %, kategori “kurang” dengan frekuensi siswa 1 orang dengan analisis prosentase 3 %.

Kata Kunci : Survei, kecepatan Renang Gaya Dada 25 meter.

I. LATAR BELAKANG

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga renang ada empat gaya yang harus dikuasai yaitu gaya bebas, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan gaya dada. Dari beberapa gaya yang ada gaya dada merupakan gaya yang memerlukan gerakan gerakan yang lebih banyak harus diikuti agar gerakan gaya dada yang tepat dapat dilakukan. Renang gaya dada merupakan gaya renang yang paling lambat gerakannya dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan perenang akan diuji sebab pada umumnya orang-orang menyaksikan renang gaya dada ditepi kolam tidak akan kagum dengan seberapa kuat gerakan kaki menendang yang dilakukan atau pun seberapa jauh meluncur dan indahnya tarikan kedua lengan, tetapi penonton pada umumnya akan melihat bagaimana indahnya dan mudahnya berenang gaya dada.

Menurut Irwansyah (2004: 81) syarat-syarat kolam renang adalah: panjang kolam 50 meter, lebar 21 meter, dinding harus vertikal, banyaknya lintasan adalah 8 lintasan, lebar lintasan 2,5 meter, suhu air berkisar antara 23 - 25 °C, kedalaman air minum 1.80 meter untuk perlombaan, tempat *start* tidak boleh licin, kemiringannya tidak boleh lebih dari 10 derajat dan garis-garis

tanda lintasan dapat dibuat di dasar kolam untuk memberi petunjuk kepada perenang. Pada olahraga renang ada 4 gaya yang diperlombakan, gaya-gaya tersebut adalah gaya bebas (*free style-crawl*), gaya dada/katak (*breast stroke*), gaya punggung (*back-stroke*), dan gaya kupu-kupu (*butterfly*) (Irwansyah, 2004: 80).

Renang adalah olahraga individu, maka untuk mencapai prestasi, dari setiap atlet harus mempunyai kemampuan yang menunjang prestasi renang. Dalam olahraga renang syarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet renang adalah memiliki kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik merupakan salah satu aspek terpenting dalam latihan untuk mencapai suatu prestasi tinggi. .

Pada kenyataan di lapangan pun siswa hanya menganggap gaya dada adalah gaya yang pantas untuk rekreasi. Jadi hanya mempelajarinya dengan metode seadanya tanpa mempedulikan benar tidaknya gerakan tersebut. Menurut pengamatan PPL yang sekaligus ikut melatih dalam Kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri, ada faktor yang menghambat atau menghalangi proses pelatihan pada Kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri sehingga proses berlatihnya tidak efisien. Misalnya, cara

penyampaian materi yang masih menggunakan metode konvensional yaitu metode yang masih menganut buku panduan renang, tidak adanya modifikasi dalam pelatihan, menyebabkan waktu berlatih menjadi lebih lama dalam memahami renang gaya dada 25 meter.

Berdasarkan observasi pada semester ganjil tepatnya pada siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri, dari observasi penulis prestasi renang gaya dada 25 meter siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri masih jauh dari yang diharapkan. Untuk jarak 25 meter renang gaya dada siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri harus menempuh waktu dengan diambil rata-rata dari keseluruhan yaitu 28,30 detik dengan jarak waktu normalnya 23-25 detik, sehingga diperlukan proses metode latihan yang bervariasi. Kelompok otot utama yang dipengaruhi adalah *fleksors* pinggul, *quadriceps*, *hamstrings*, *gluteals*, punggung bagian bawah dan *shoulder* pembentukan latihan daya tahan dan kecepatan dalam renang gaya dada 25 meter.

Berdasarkan pada teori dan fenomena tersebut, membuat penulis berinisiatif untuk melakukan sebuah penelitian dengan tujuan untuk melihat survey kecepatan renang gaya dada pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2

Kediri, yang diformulasikan dalam judul : “Survei Kecepatan Renang Gaya Dada 25 Meter Siswa Kelas Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri Tahun Ajaran 2017-2018”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Siswa hanya menganggap gaya dada adalah gaya yang pantas untuk rekreasi.
2. Cara penyampaian materi yang masih menggunakan metode konvensional.
3. Metode pelatihan yang kurang variatif yang hanya sesuai dengan metode yang ada sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama dalam mempelajari teknik renang gaya dada.
4. Prestasi renang gaya dada 25 meter siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri masih jauh dari yang diharapkan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah mengenai kecepatan renang gaya dada dirumuskan dalam bentuk

pertanyaan sebagai berikut:
Bagaimanakah tingkat kecepatan renang gaya dada 25 meter siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri Tahun Ajaran 2017-2018 ?

D. Kegunaan Praktis

1. Manfaat Teoritis
Mengetahui unsur-unsur yang penting dalam renang gaya khususnya renang gaya dada sehingga dapat dijadikan sebagai landasan pertimbangan dalam pelatihan.
2. Manfaat Praktis
Untuk menambah pengetahuan dan meningkatkan ketepatan dalam menyusun karya.

II. METODE

A. Teknik dan Pendekatan Penelitian

1. Teknik Penelitian

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Deskriptif Kuantitatif.

2. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian Deskriptif Kuantitatif yaitu penelitian kuantitatif dengan format survei dan tes bertujuan untuk menjelaskan, meringkaskan berbagai kondisi, berbagai situasi, atau berbagai

variabel yang timbul di masyarakat yang menjadi objek penelitian itu berdasarkan apa yang terjadi (Bungin, 2010: 44).

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri Tahun Ajaran 2017-2018 yang terletak pada jalan Jl.Padang Padi No.9 Kaliombo, Kec. Kota Kediri,Kediri,Jawa Timur 64129

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam beberapa tahap. Dimulai pada tanggal 13 Desember 2017 hingga 14 Desember 2017.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Pengertian populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Hanief dan Himawanto, 2017: 39). Populasi di batasi sebagai sejumlah penduduk dan atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama (Sutrisno, 2000: 182). Jadi yang dimaksud populasi adalah individu yang memiliki sifat yang sama walau prosentase kesamaan itu sedikit, atau dengan kata lain pengertian tersebut mengandung

maksud bahwa seluruh individu yang akan dijadikan sebagai objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri yang berjumlah 256 siswa.

2. Sampel

Menurut Sutrisno Hadi pengertian sampel adalah “Sebagian individu yang hendak diselidiki disebut sampel (Hanief dan Himawanto, 2017: 39). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan mengambil sampel secara acak (*random sampling*). Pada penelitian ini diambil sampel siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri 30 orang.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Langkah-langkah Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2007: 308). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Penelitian diawali dengan memberikan pemanasan kepada siswa untuk mengurangi resiko cedera saat

melakukan tes. Sebelumnya peneliti memberikan petunjuk yang harus dilakukan oleh siswa agar tidak terjadi kesalahan saat melakukan tes. Tes dilakukan sebanyak 2 kali dan hanya diambil nilai atau hasil yang terbaik saja (Anas Sudijono, 2009: 185).

2. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif dengan persentase. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2007: 221). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T skor) dengan penilaian 5 kategori. Kelima kategori tersebut yaitu sangat baik, baik, cukup baik, kurang baik, serta sangat kurang baik.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Pembahasan

Hasil penghitungan data kecepatan renang gaya dada untuk menempuh jarak 25 meter siswa

kelas VIII menghasilkan rata-rata sebesar 24,5163 median = 24,1550 modus = 23,86, dan standar deviasi = 1,84432. Adapun skor terkecil sebesar 21,66 dan skor terbesar sebesar 31,16. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.2 sebagai berikut:

Tabel 1
Ringkasan waktu kecepatan Renang Gaya Dada 25 Meter Statistics

Waktu_Tes		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		24,5163
Median		24,1550
Mode		23,86
Std. Deviation		1,84432
Minimum		21,66
Maximum		31,16
Sum		735,49

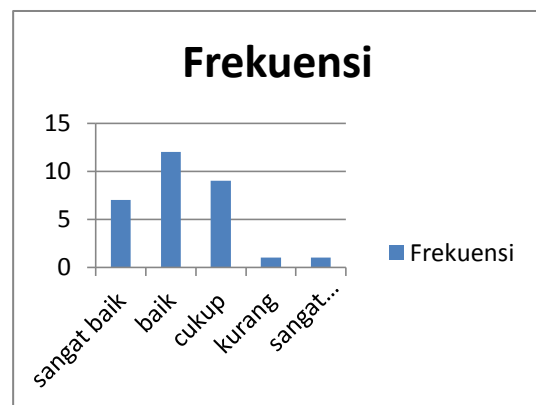
Berdasarkan data yang diperoleh dengan penghitungan statistik kecepatan renang gaya dada 25 meter siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri dapat dikategorikan menjadi 5 kelas interval yang dapat dilihat pada tabel 4.3

Tabel. 2
Tabel pembagian kelas interval dan kategori

Rentang Skor	Interval	Frekuensi	Prosentase	Kategori
$X \leq M - 1,5 SD$	$\leq 22,38$	7	23%	Sangat baik
$M - 1,5 < X \leq M - 0,5 SD$	22,39–24,85	12	40%	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	24,86–27,33	9	30%	Cukup
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	27,34 – 29,80	1	3%	Kurang
$X > M + 1,5 SD$	$29,81 \leq$	1	3%	Sangat kurang

Pada tabel 2 digambarkan dalam diagram batang 1 dan diagram batang 2

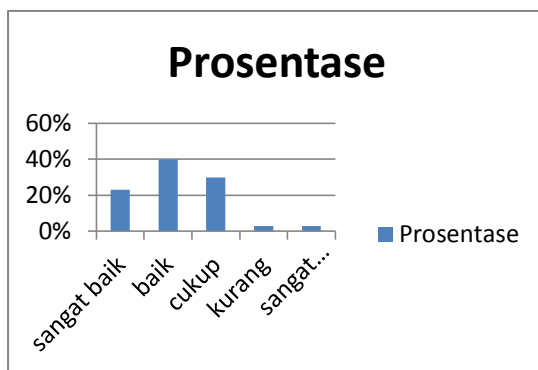
Diagram 1
Frekuensi kecepatan renang gaya dada 25 meter



Pada diagram batang 1 diketahui pada survei kecepatan renang gaya dada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri dengan kelas interval $\leq 22,38$ kategori “sangat tinggi” dengan frekuensi siswa 7, sedangkan kelas interval 22,39–

24,85 kategori “baik” dengan frekuensi siswa 12 orang, sedangkan kelas interval 22,39–24,85 kategori “baik” dengan frekuensi siswa 12 orang kelas interval 24,86–27,33 kategori “cukup” dengan frekuensi siswa 9 orang kelas interval 27,34 –29,80 kategori “kurang” dengan frekuensi siswa 1 orang sedangkan kelas interval $29,81 \leq$ kategori “baik” dengan frekuensi siswa 1 orang.

Diagram 2
Prosentase kecepatan renang gaya dada 25 meter



diketahui pada survei kecepatan renang gaya dada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri dengan kelas interval $\leq 22,38$ kategori “sangat tinggi” dengan frekuensi siswa 7 orang dengan analisis prosentase 23 %, sedangkan kelas interval 22,39–24,85 kategori “baik” dengan frekuensi siswa 12 orang dengan analisis prosentase 40 %, kelas interval 24,86–27,33 kategori

“cukup” dengan frekuensi siswa 9 orang dengan analisis prosentase 30 %, kelas interval 27,34 –29,80 kategori “kurang” dengan frekuensi siswa 1 orang dengan analisis prosentase 3 %, sedangkan kelas interval $29,81 \leq$ kategori “baik” dengan frekuensi siswa 1 orang dengan analisis prosentase 3%.

B. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka diperoleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa : pada survei kecepatan renang gaya dada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Kediri dengan kategori “sangat tinggi” dengan frekuensi siswa 7 orang dengan analisis prosentase 23 %, sedangkan kelas kategori “baik” dengan frekuensi siswa 12 orang dengan analisis prosentase 40 %, kategori “cukup” dengan frekuensi siswa 9 orang dengan analisis prosentase 30 %, kategori “kurang” dengan frekuensi siswa 1 orang dengan analisis prosentase 3 %, sedangkan kategori “baik” dengan frekuensi siswa 1 orang dengan analisis prosentase 3%.



IV. DARTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bungin, Burhan, 2010 *Penelitian Kualitatif : Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosia lainnya*. Jakarta: Kencana Prenama Media Group.
- Hanief, Y. N & Himawanto, W. 2017. *Statistik Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish
- Irwansyah, Ade. 2009. *Seandainya Saya Kritikus Film*. Yogyakarta: Homerian Pustaka.
- Sugiyono.(2009). *Metode Penelitian Pendidikan Bandung*: Alfabeta
- Sutrisno Hadi. (2000). *Statistik 2*, Yogyakarta, Andi Offset.