

**Tingkat Keterampilan Renang Gaya Crawl Jarak 25 Meter
Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngupasan
Kabupaten Purworejo Tahun 2022**Indra Adikarsa^{1*} Supriyono²Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia**Article History**

Received : 04 Oktober 2022

Accepted : November 2022

Published : November 2022

KeywordsSwimming Skills, Crawl
Style Swimming**Abstrak**

Tujuan Penelitian ini dilakukan untuk dapat mengetahui tingkat keterampilan renang Gaya Crawl jarak 25 meter pada siswa kelas IV SD Negeri Ngupasan Kabupaten Purworejo Tahun 2022. Penelitian ini mulai dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2022. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan desain one-shot case study dengan teknik pengambilan data melalui survey tes menggunakan instrumen penelitian. Subyek penelitian ini yaitu siswa kelas IV SD Negeri Ngupasan Purworejo. Analisis data menggunakan data yang dianalisis secara deskriptif dengan presentase. Hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan presentase keseluruhan dalam Kategori sangat baik terdapat 3 siswa (15%), untuk kategori baik berjumlah 4 siswa (20%), kategori cukup berjumlah 8 siswa (40%), sedangkan kategori kurang terdapat 4 siswa (20%), dan yang terakhir pada kategori sangat kurang berjumlah 1 siswa (5%). Tetapi masih ada siswa yang kurang terampilan karena beberapa hambatan seperti rasa takut, hiperaktif, kurangnya penggunaan teknik renang yang sesuai. Kesimpulan dari hasil penelitian yaitu Tingkat Keterampilan Renang Gaya Crawl Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngupasan Kabupaten Purworejo Tahun 2022 dalam kategori cukup.

Abstract

The purpose of this study was to determine the level of swimming skills in Crawl Style at a distance of 25 meters in fourth grade students of SD Negeri Ngupasan, Purworejo Regency in 2022. This research was started on June 9, 2022. This research is a quantitative descriptive study using a one-shot case study design. with data collection techniques through survey tests using research instruments. The subjects of this study were fourth grade students of SD Negeri Ngupasan Purworejo. Data analysis used descriptively analyzed data with percentages. The results of the research and discussion, obtained the overall percentage in the very good category there are 3 students (15%), for the good category there are 4 students (20%), the sufficient category is 8 students (40%), while the less category there are 4 students (20%), and the last one in the very poor category amounted to 1 student (5%). But there are still students who are less skilled because of several obstacles such as fear, hyperactivity, lack of use of appropriate swimming techniques. The conclusion from the results of the study is that the Crawl Style Swimming Skill Level of 25 Meters in Grade IV Students at SD Negeri Ngupasan, Purworejo Regency in 2022 is in the sufficient category.

How To Cite :Adikarsa, I., & Supriyono. (2022). Tingkat Keterampilan Renang Gaya Crawl Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngupasan Kabupaten Purworejo Tahun 2022. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 391-398

✉ Corresponding author :

E-mail: adikarsaindra@gmail.com

© 2022 Semarang State University

p-ISSN 2723-6803

e-ISSN 2774-4434

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktivitas jasmani. Ruang lingkup materi pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar (SD) terdiri dari enam unsur utama, antara lain: Permainan dan Olahraga, Aktivitas Pengembangan, Uji diri/Senam, Aktivitas Ritmik, Akuatik (Aktivitas Air), dan Pendidikan Luar Kelas. Aktivitas akuatik adalah segala macam atau jenis aktivitas yang berhubungan dengan air. Materi akuatik tersebut berisi tentang aktivitas yang dilakukan di kolam renang. Dalam hal ini banyak aktivitas atau kegiatan yang dilakukan di air khususnya kegiatan olahraga. Adapun kegiatan atau aktivitas olahraga air yang populer adalah renang, polo air, renang indah dan dayung.

Dalam kurikulum 2013 mata pelajaran pendidikan jasmani, ruang lingkup atau materi akuatik tetap ada. Pembelajaran akuatik merupakan proses dan upaya yang dilakukan oleh pendidik untuk menyampaikan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan aktivitas di air dengan berbagai cara dan metode kepada siswa. Pembelajaran aktivitas air atau biasa disebut pembelajaran akuatik yang di dalamnya terdapat renang, sekarang ini menjadi tuntutan materi yang perlu disampaikan di dunia pendidikan tak terlepas pendidikan tingkat sekolah dasar. Pembelajaran akuatik jenjang sekolah dasar mulai diberikan pada kelas 1 mempraktikkan berbagai bentuk permainan pengenalan air, sampai dengan kelas 6 mempraktikkan keterampilan satu gaya renang dengan koordinasi yang baik dalam kecepatan tertentu.

Berdasarkan Permendikbud No. 21 Tahun 2016 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan menengah dikatakan bahwa: kelompok mata pelajaran jasmani, olahraga dan kesehatan pada SD/MI/SDLB dimaksudkan untuk meningkatkan potensi fisik serta menanamkan

sportivitas dan kesadaran hidup sehat. Ruang lingkup penjas di SD salah satunya adalah aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, dan renang serta aktivitas lainnya. Renang merupakan salah satu pembelajaran yang masuk dalam ruang lingkup dan kurikulum SD N Ngupasan. Pembelajaran renang juga rutin diselenggarakan sekali dalam sebulan di SD N Ngupasan bagi siswa dari kelas bawah sampai kelas atas.

Renang merupakan bentuk aktivitas yang merupakan kombinasi dari berbagai aktivitas akuatik yang berbentuk gaya. Hal ini sesuai dengan pendapat David G. Thomas. (2007: 5), yang menyatakan bahwa "Olahraga renang telah terbagi beberapa macam gerakan atau gaya. Renang yang lazim digunakan ada empat macam gaya yaitu gaya crawl (bebas), gaya dada (katak), gaya punggung, dan gaya dolphin (kupu-kupu).

Menurut Sismadiyanto (2005: 71) olahraga renang dibagi menjadi empat gaya yaitu: gaya crawl, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Gaya kupu-kupu merupakan gaya lanjutan atau renang lanjutan, sedangkan gaya crawl, gaya punggung dan gaya dada merupakan renang dasar, sehingga renang gaya kupu-kupu ini diberikan sesudah renang dasar diberikan.

Gaya crawl telah diajarkan kepada siswa sejak kelas IV SD. Dalam menguasai gaya tersebut terdapat banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor umum yang mempengaruhi adalah kondisi komponen kebugaran jasmani anak, sedangkan secara khusus komponen kesegaran jasmani yang mempengaruhi kemampuan renang adalah daya ledak dan kekuatan otot. Hal ini sesuai dengan Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kaswarganti Rahayu (2012: 2) yang menyatakan: "Faktor kesegaran jasmani sangat mempengaruhi prestasi renang gaya dada. Secara lebih spesifik komponen kesegaran

jasmani yang secara langsung mempengaruhi administrasi kolam sebesar Rp 8.000 setiap kemampuan renang gaya dada adalah power pertemuan yang di berikan kepada guru olahraga tungkai. Hal ini disebabkan karena sebagian besar untuk membayar masuk kolam jadi siswa berangkat gerak laju dalam renang gaya dada disumbang oleh dari sekolah sampai kekolam langsung bisa masuk dorongan kaki. Adapun dorongan kaki sangat karena guru yang mengurus pembayaran di ditentukan kuat tidaknya oleh power tungkai". kolamnya. Pada saat proses pembelajaran siswa

Berdasarkan observasi yang dilakukan mengikuti pembelajaran dengan senang, dan peneliti di SD Negeri Ngupasan Purworjeo semangat dalam bergerak. Dalam proses pembelajaran akuatik sudah bisa berjalan, walaupun pembelajaran guru membagi siswa menjadi dua terkait sarana dan prasarana penunjang seperti kelompok yaitu kelompok dasar dan kelompok halnya kolam masih belum memiliki. Namun SD lanjut. Materi yang diajarkan pun mengacu pada Negeri Ngupasan Purworejo mampu melakukan kurikulum, kompetensi inti serta kompetensi dasar proses belajar mengajar pada materi renang atau kelas IV yaitu mempraktikkan gerak dasar satu gaya aktifitas air. Pembelajaran dilaksanakan di kolam renang. Adapun materi yang diajarkan dalam renang yang terletak kurang lebih 3,3 km dari area pembelajaran di SD Negeri Ngupasan Purworejo sekolah. Kolam renang yang dipakai berada di jalan yaitu materi renang gaya crawl. Dampak positif Magelang, Gamlok, Baledono Kecamatan dengan adanya pembagian kelompok terlihat ada Purworejo. Kolam renang ini merupakan kolam beberapa siswa yang tampak sudah terlihat terampil renang umum dan memerlukan biaya untuk dalam melakukan gerak dasar renang, akan tetapi penggunaannya. Proses pembelajaran akuatik di SD terdapat juga siswa yang belum begitu menguasai Negeri Ngupasan Purworejo berlangsung pada kelas gerak dasar renang dan terlihat masih kaku. Salah 2 sampai 5. Pertemuan ataupun pembelajaran satu contohnya siswa masih susah dalam melakukan dialakukan satu bulan sekali, jadi dalam satu gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan lengan, semester kurang lebih 3-5 pertemuan. cara pengambilan nafas serta koordinasi gerak.

Pada tahun 2020 awal ada kendala dalam Selama ini SD Negeri Ngupasan selalu pembelajaran karena covid-19 yang membuat segala memberikan materi renang dalam proses aktivitas pembelajaran dilakukan secara online, pembelajaran tapi masih ada beberapa anak yang untuk pembelajaran olahraga pun kurang maksimal ketakutan berada di air saat melakukan renang, hal karena tidak ada praktik secara langsung seperti ini di sebabkan oleh beberapa alasan padahal pihak biasa. Pembelajaran renang sempat di hentikan dna sekolah sudah memberikan pembelajaran renang hampir 2 tahun tidak dilaksanakan karena adanya sebulan sekali dari mulai pengenalan air sampai virus covid-19. tahap melakukan gaya renang, beberapa faktor

Proses pembelajaran renang dilaksanakan adalah kurangnya dukungan dan kepercayaan orang sesuai pada hari pembelajaran olahraga di sekolah, tua siswa, saat pembelajaran renang selalu ditunggu orang tua karna khawatir terjadi sesuatu, orang tua biasa dilakukan pada minggu pertama atau minggu ketiga. Dalam menyelenggarakan proses cendrung menghalangi anak bergerak bebas di kolam pembelajaran akuatik pihak SD Negeri Ngupasan padahal sudah ada guru yang mengawasi dan masih menggunakan dana swadaya dari setiap siswa. memberikan arahan, ketakutan orang tua ini di Dana swadaya tersebut yaitu untuk membayar sampaikan kepada anak seperti kolamnya dalam

nanti bisa tenggelam, hal ini membuat siswa menjadi ketakutan dan tidak percaya diri saat memasuki kolam renang, ada juga siswa lainnya yang mempunyai keberanian yang tinggi tetapi berenang teknik yang digunakan masih kurang, siwa

terlalu berani dan aktif sehingga tenaga digunakan over karna hanya mengandalkan tenaga saja siswa tidak berorientasi pada teknik yang benar dan beberapa siswa sudah berani tetapi teknik yang digunakan masih salah. Akibatnya kemampuan anak tersebut sangat sulit berkembang. Adapun secara umum kemampuan renang siswa masih perlu ditingkatkan, terutama dari aspek teknik. Sebagian besar siswa belum mampu menempuh jarak 25 meter menggunakan gaya crawl. Teknik yang digunakan tiap gaya tersebut masih kurang. Jarak 25 ini digunakan sebagai batas maksimal tes kemampuan gerak dasar siswa agar dapat diketahui tingkat kemampuan gerak dasar siswa melakukan gerak renang gaya crawl.

Renang gaya crawl teknik yang perlu di ketahui menurut Soekarno dalam Kurniasari (1985: 19) sebagai berikut: (1) posisi badan, (2) gerakan tungkai, (3) gerakan lengan, (4) pernapasan dan pengangkatan kepala, (5) koordinasi gerakan.

Renang gaya *crawl* merupakan bagian dari kurikulum yang diajarkan di sekolah dasar, dengan tujuan instruksional umum adalah mampu memahami konsep gaya *crawl*. Sedangkan tujuan instruksional khususnya adalah dapat menjelaskan dan mempraktikkan renang gaya *crawl* (Boyke, 2011:24).

Mekanika dalam renang menurut Soejoko Hendromartono (1992:1). Tahanan dan dorongan, posisi badan dalam berenang, kecepatan dayungan lengan, sikap tangan dan jari jari tangan. Menurut Murni (2000: 10-11), dalam proses belajar mengajar renang gerakan-gerakan dasar yang telah dikuasai oleh anak sangat membantu dan menentukan

keterampilannya untuk menguasai gerakan-gerakan renang yang dipelajari. Pandangan mata saat berenang gaya ini mengadap kedepan, sedikit kebawah dan membelah permukaan air (Rahima 2013: 4).

Olahraga renang merupakan keterampilan gerak yang dilakukan di air yang bertujuan untuk bersenang – senang, mengisi waktu luang dan mendapatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional (David Haller, 2007: 7)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat keterampilan renang Gaya Crawl jarak 25 meter pada siswa kelas IV SD Negeri Ngupasan Kabupaten Purworejo Tahun 2022. Dari latar belakang dan tujuan penelitian di atas maka fokus permasalahan peneliti adalah untuk mendeskripsikan tingkat keterampilan renang gaya crawl jarak 25 meter pada siswa kelas IV SD N Ngupasan Kabupaten Purworejo tahun 2022.

METODE

Berdasarkan yang dikemukakan diatas maka Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian deskriptif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2006). Penelitian ini dilaksanakan di Kolam Renang Arta Tirta Purworejo.

Desain penelitian adalah rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga peneliti dapat memperoleh jawaban terhadap pertanyaan penelitiannya (Sastroasmoro, 2011). Penelitian ini menggunakan desain yang ditinjau dari jenis pendekatan menurut model penyebabnya maka

penelitian ini termasuk “one-shot” model, yaitu dipermudah. Instrumen dalam penelitian ini model pendekatan yang menggunakan satu kali menggunakan tes. Tes adalah serentetan pertanyaan pengumpulan data pada :suatu saat” (Suharsimi atau latihan yang digunakan untuk mengukur Arikunto, 2010:122). Penelitian ini bersifat deskriptif pengetahuan, keterampilan, intelegensi, kemampuan persentase yang menggunakan metode penelitian atau bakat yang dimiliki oleh individu atau berupa survei dengan teknik tes prestasi atau kelompok (Riduwan, 2006:57). Instrumen tes yang keterampilan. Metode survei tes pada penelitian ini saya gunakan untuk mengukur tingkat keterampilan adalah untuk mengetahui tingkat kemampuan gerak dasar renang gaya crawl adalah intrumen dari renang gaya crawl jarak 25 meter pada siswa kelas IV penelitian sebelumnya oleh Adha, M.N. dengan SD Negeri Ngupasan Purworejo tahun 2022. judul “Pengembangan Instrumen Tes Kemampuan

Menurut Sugiyono (2019: 215) populasi Gerak Dasar Renang Gaya Crawl Siswa kelas IV adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: SD”, yang sudah di modifikkasi karna intrumen objek/subjek yang mempunyai kualitas dan terlalu sulit di realisasiakan dan di pahami isinya. karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti Instrumen ini memiliki validitas isi dengan rata-rata untuk dipelajari dan kemudian ditarik nilai 0,938 dan reliabilitas sebesar 0,858 ditentukan kesimpulannya. Populasi juga dapat diartikan dengan pendekatan test re-test kemudian sebagai kelompok besar dan wilayah yang menjadi dikorelasikan menggunakan rumus Pearson Product lingkup penelitian (Nana Syaodih Sukmadinata, Moment. Validitas Instrumen setelah di modifikasi 2016:250). Berdasarkan pengertian diatas maka dan di ujikan ulang sebesar 0,64665. ini disusun ke populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa dalam lima indikator penilaian yaitu: posisi tubuh kelas IV SD Negeri Ngupasan Purworejo berjumlah pada saat meluncur dan saat berenang, gerakan 20 siswa. tungkai, gerakan lengan, gerakan pengambilan nafas, serta gerakan koordinasi keseluruhan.

Penelitian ini menggunakan teknik serta gerakan koordinasi keseluruhan. Sugiyono, (2019: 85) menjelaskan Pengambilan data menggunakan bahwa teknik sampling jenuh adalah teknik instrument berupa instrument tes Keterampilan penentuan sampel bila semua anggota pupolasi gerak dasar renang gaya crawl siswa kelas IV SD digunakan sebagai sampel. Hal ini seiring dilakukan yang telah sesuai dengan KI dan KI yang berlaku. bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 Instrumen tes memiliki rentang nilai 1-3 pada setiap orang, atau penelitian yang ingin membuat komponen. Setiap komponen mendapatkan nilai generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. maksimal 3 dan nilai minimal 1. Terdapat 5 Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana komponen yang dinilai dalam instrumen tes ini yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel. Peneliti posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan , memilih siswa siswi kelas IV SD Negeri Ngupasan pernafasan, dan koordinasi gerakan Purworejo, yang berjumlah keseluruhan 20 siswa Teknik analisis data dalam penelitian ini sebagai subjek penelitian. menggunakan teknik deskriptif yang dituangkan dengan bentuk persentase. Statistik deskriptif adalah

Instrumen adalah alat yang digunakan dengan bentuk persentase. Statistik deskriptif adalah untuk mendapatkan data yang diinginkan. statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau Instrumen merupakan alat bantu yang digunakan memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan melalui data sampel atau populasi sebagaimana

adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2007: 221).

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif, yang bertujuan untuk mengetahui Tingkat kemampuan gerak renang gaya *crawl* jarak 25 meter pada siswa kelas IV SD Negeri Ngupasan Kabupaten Purworejo. Data dianalisis secara deskriptif dengan presentase, sebelumnya akan dikategorikan terlebih dahulu. Adapun langkah-langkah yang digunakan yaitu: (1) menskor setiap gerakan, (2) menjumlah skor gerakan berdasarkan faktor secara keseluruhan, (3) membuat presentase dengan rumus. Rumus untuk mencari persentase menurut (Anas Sudijono, 2012: 43) untuk menghitung frekuensi relatif (persentase) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

P : Angka Persentase

F : Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N : Number of Cases (Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

Kriteria dalam penskoran data tiap faktor dapat diketahui dengan melakukan pengkategorian sesuai dengan instrumen. Agar memudahkan untuk mengidentifikasi dan pendeskripsian setiap faktor dalam penelitian ini didasarkan pada nilai mean (M) dan standar deviasi (S) dengan menggunakan skala lima.

Rentang Skor	Kategori
M + 1,5 SD Ke atas	Sangat Baik
M + 0,5 SD s/d M + 1,5 SD	Baik
M - 0,5 SD s/d M + 0,5 SD	Cukup
M - 1,5 SD s/d M - 0,5 SD	Kurang
Kurang dari M - 1,5 SD	Sangat Kurang

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (mean)

X : Skor

S : Standar deviasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian tentang tingkat keterampilan renang Siswa SD Negeri Ngupasan Purworejo ini diperoleh dengan instrumen tes dan pengukuran. Hasil tes adalah tes tingkat keterampilan renang gaya *crawl* dalam menempuh jarak 25 meter. Kriteria yang digunakan menggunakan instrument tes yang telah di buat dan dilakukan oleh peneliti terdahulu. Pengkategorian terdiri dari 5 kelompok yaitu sangat kurang, kurang, cukup, baik, dan sangat baik. Pengkategorian menggunakan formulasi seperti yang dikemukakan oleh Anas Sudijono (2014: 43).

No	Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Baik	14 ke atas	3	15%
2	Baik	13 sampai 14	4	20%
3	Cukup	11 sampai 12	8	40%
4	Kurang	9 sampai 10	4	20%
5	Sangat Kurang	Kurang dari 9	1	5%
Total			20	100%

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan presentase keseluruhan dalam Kategori sangat baik terdapat 3 siswa (15%), untuk kategori baik berjumlah 4 siswa (20%), kategori cukup berjumlah 8 siswa (40%), sedangkan kategori kurang terdapat 4 siswa (20%), dan yang terakhir pada kategori sangat kurang berjumlah 1 siswa (5%).

Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa yang mampu melakukan renang gaya *crawl* 25 meter dalam kategori diatas cukup sebagian telah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan les (tambahan) di luar kegiatan pembelajaran. Kondisi ini membuat siswa lebih berani dan lebih mampu dari pada siswa yang sama sekali tidak mengikuti pembelajaran renang di luar pembelajaran sekolah.

Adapun siswa yang masuk kategori kurang

dan sangat kurang jumlahnya mencapai 25%. Hal ini berarti masih banyak siswa yang ternyata masih di bawah kategori baik. Siswa yang masuk dalam kategori ini sebagian besar disebabkan karena teknik yang salah serta tingkat keterampilan siswa. Selain itu faktor lain yang berpengaruh adalah adanya rasa takut pada siswa saat melakukan gaya crawl sejauh 25 meter.

Berdasarkan hasil pengamatan pada saat pembelajaran berlangsung, kesalahan yang banyak dilakukan oleh siswa yang berlatih adalah gerakan-gerakan tangan atau kaki yang kurang beraturan, yang berakibat tubuh tidak dapat meluncur lurus ke depan, tetapi menjadi naik turun atau bergerak kanan kiri.

Posisi badan setelah bertolak diusahakan lurus ke depan sejajar dengan permukaan. Jaga posisi kepala, badan dan kaki agar simetris. Posisi kedua lengan ke arah depan di samping telinga dan ibu jari saling berkaitan satu sama lain. Gerakan tungkai terutama berfungsi sebagai alat keseimbangan dan alat untuk menjaga agar kaki tetap tinggi dalam posisi mendatar, di samping untuk menetralkan pengaruh dari pemulihan lengan mengganggu lurusnya badan (Soekarno, 1985:19). Kaki digerakkan dengan gaya tendangan dan tungkai di gerakkan keatas dan kebawah bergantian seperti orang yang sedang berjalan. Dengan koreksi ini siswa diharapkan dapat melakukan perbaikan pada kesalahan pada posisi tubuh, gerakan tangan dan gerakan kaki.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini Tingkat Keterampilan Renang Gaya Crawl Jarak 25 Meter Pada Siswa Kelas IV SD Negeri Ngupasan Kabupaten Purworejo Tahun 2022 dalam kategori cukup. Saran dari peneliti yaitu bagi siswa karna tingkat keterampilan renang masih dalam kategori cukup sebaiknya lebih meningkatkan keterampilan

renang dengan melakukan belajar mandiri atau mengikuti kegiatan pelatihan renang.

REFERENSI

- Adha, M. (2020). *Pengembangan Instrumen Tes Kemampuan Gerak Dasar Renang Gaya Crawl Siswa Kelas IV SD*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Adkon., Riduwan (2006). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Skripsi. Bandung: Alfabeta
- Arikunto, S. (2002). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Remika Cipta.
- Boyke, M. (2011). *Aktivitas Akuatik*. Bahan Ajar, Jakarta: Depdikbud.
- David, G. (2007). *Renang Tingkat Pemula*. (Terjemahan Alfons) Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Haller, D. (2007). *Belajar Renang*. Terjemahan. Jakarta: CV. Pioner Jaya.
- Hendromartono, H. (1992). *Olahraga Pilihan Renang*. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan Depdikbud.
- Kurniasari, P. (2010). *Kemampuan Renang Gaya Crawl Siswa Kelas IV SD Negeri 1 Purbasari Kabupaten Purbalingga Dalam Menempuh Jarak 25 M*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nana, Syaodih. Sukmadinata. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Rahayu, K. (2012). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai, Kelentukan Sendi Panggul, dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Renang Gaya KupuKupu 50 Meter Perenang Kelompok Umur (KU) 1 Putra Peserta Kejuaraan Renang Antarperkumpulan (KRAP) Pantura Jateng IV Tahun 2010 di Pekal*. Skripsi. Semarang: FIK UNNES.
- Rahima, Atiq, A., & Yunitaningrum, W. (2013). *Keterampilan Gaya Bebas (Crawl) Dalam Olahraga Renang Pada Mahasiswa Penjaskesrek UNTAN*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1-12.
- Sastroasmoro. (2011). *Dasar-Dasar Metode Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.

- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sudijono, A. (2014). *Pengantar Statistik Pendidikan*: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2019). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Murni, M. (2000). *Renang*. Jakarta: Depdiknas.