

**UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA  
DENGAN PENDEKATAN BERMAIN UNTUK SISWA  
KELAS V DI SD NEGERI CEGER 02 PAGI  
JAKARTA TIMUR**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Satu  
Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh

**BAMBANG SUTEJA**  
41182191180123

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul: “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri Ceger 02 Pagi Jakarta Timur”  
Telah disetujui untuk disidangkan dihadapan Tim Penguji Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi

Pembimbing



Azi Falz Ridlo, M.Pd

Mengetahui  
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Disahkan oleh  
Ketua Jurusan Pendidikan  
Jasmani kesehatan dan Rekreasi



Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd.

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri Ceger 02 Pagi Jakarta Timur” Telah diterima dan disyahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi

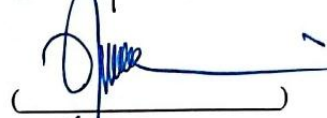
Hari : Jum’at  
Tanggal : 19 Agustus 2022

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.



Sekretaris : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd.



Dosen Penguji

1 Yunita Lasma Siregar, M.Pd



2 Tatang Iskandar, M.Pd



3 Elly Diana Mamesah, M.Pd



## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : **Bambang Suteja**

NPM : 41182191180123

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas

Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri Ceger 02 Pagi Jakarta Timur" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 29 Juli 2022

buat pernyataan,



Bambang Suteja  
41182191180233

## *Motto*

*Raihlah ilmu dan untuk meraih ilmu belajarlalah tenang dan sabar.*

*- Umar bin Zhattab -*

## *Persembahan*

*Skripsi ini  
Saya persembahkan pada  
kedua Orang tua tercinta, Istri, anak, Kakak dan Adekku  
yang tersayang, serta teman-teman  
seperjuangan*

## ABSTRAK

Bambang Suteja, NPM: 41182191180123, “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri Ceger 02 Pagi Jakarta Timur” Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah dengan pendekatan bermain dapat hasil belajar renang gaya dada pada siswa kelas V.b SD Negeri Ceger 02 Pagi Jakarta Timur. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*), sedangkan subyek dalam penelitian ini adalah, siswa kelas kelas V.b SD Negeri Ceger 02 Pagi Jakarta Timur 28 orang.

Hasil penelitian terlihat peningkatan hasil belajar renang gaya dada, observasi awal menunjukkan hanya 9 orang (32%) siswa yang mencapai nilai KKM. Pada siklus 1 terdapat peningkatan yang cukup signifikan hasil menunjukkan 14 orang siswa (50%) siswa yang mencapai nilai KKM. Sedangkan pada siklus 2 didapat hasil 23 orang siswa (82%) siswa yang mencapai nilai KKM Pada siklus 2 hasil yang dicapai telah sesuai dengan apa yang di targetnya yaitu 75% siswa telah mencapai nilai KKM, dalam hal ini 82% siswa telah mencapai nilai KKM, sehingga tidak dilanjutkan pada siklus III.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan proses pembelajaran dari hasil pengamatan kolaborator, mulai dari membuka sampai menutup pembelajaran renang gaya dada dengan pendekatan bermain. Terbukti dengan peningkatan proses pembelajaran guru yang signifikan selama adanya perlakuan dalam kegiatan proses pembelajaran dalam dua siklus. Terlihat guru mampu memotivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran renang gaya dada. Guru mampu mengelola kelas dengan baik, sehingga kegiatan pembelajaran dapat terkontrol dan guru mampu menciptakan suasana kegiatan pembelajaran bagi siswa yang menyenangkan, sehingga siswa antusias dalam mengikuti proses pembelajaran renang gaya dada.

**Kata Kunci:** Hasil Belajar, Renang Gaya Dada, Pendekatan Bermain dan Siswa Kelas V SD

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat merampungkan skripsi dengan judul: Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Dada Dengan Pendekatan Bermain pada Siswa Kelas V SD Negeri Ceger 02 Pagi Jakarta Timur. Ini untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan studi serta dalam rangka memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi

Penghargaan dan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ayahanda dan Ibunda tercinta yang telah mencurahkan segenap cinta dan kasih sayang serta perhatian moril maupun materil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat, Kesehatan, Karunia dan keberkahan di dunia dan di akhirat atas budi baik yang telah diberikan kepada penulis.

Penghargaan dan terima kasih penulis berikan kepada Bapak **Azi Faiz Ridlo, M.Pd** selaku Pembimbing yang telah membantu penulisan skripsi ini. Serta ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd, sebagai Ketua Jurusan Penjasokesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

3. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi
4. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.
5. Bapak Kepala Sekola dan Bapak/ Ibu Guru SD Negeri Ceger 02 Pagi Jakarta Timur yang telah membantu penelitian ini.
6. Kedua orang tua kami serta istri dan anak-anakku yang selalu mendo’akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo’akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari Allah SWT, Amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan,

**Bambang Suteja**



## DAFTAR ISI

	halaman
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
ABSTRAKSI.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>6</b>
A. Hakikat Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	6
B. Hakikat Pembelajaran .....	8
1. Definisi Pembelajaran .....	8
2. Tujuan Pembelajaran.....	16
3. Kriteria Keberhasilan Pembelajaran.....	18
C. Hakekat Model Pembelajaran .....	20
1. Pengertian Model Pembelajaran.....	20
2. Karakteristik Model Pembelajaran.....	21

3. Model Pembelajaran Pendekatan Bermain .....	22
D. Hakikat Renang .....	25
1. Pengertian Renang.....	25
2. Macam-macam Gaya Renang .....	26
E. Renang Gaya Dada.....	29
1. Pengertian Renang Gaya Dada.....	29
2. Teknik Dasar Renang Gaya Dada .....	30
3. Elemen Teknik Dasar Gerak Kaki Renang Gaya Dada .....	34
F. Dasar Pemikiran .....	36
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Metode Penelitian.....	38
B. Subyek Penelitian .....	39
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	40
D. Desain Penelitian, Rencana Tindakan dan Instrumen Penelitian...	42
E. Prosedur Analisa Data .....	50
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>52</b>
A. Analisis Data Pra Siklu .....	52
B. Hasil Penelitian .....	54
C. Pembahasan.....	68
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>71</b>
A. Simpulan.....	71
B. Saran.....	72
 DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

## DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2.1 Gaya <i>Crawl</i> .....	27
Gambar 2.2 Gaya Punggung .....	27
Gambar 2.3 Gaya Kupu-Kupu .....	28
Gambar 2.4 Gaya Dada .....	28
Gambar 2.5 Posisi Tubuh Meluncur <i>Streamline</i> .....	30
Gambar 2.6 Gerak Kaki Gaya Dada.....	31
Gambar 2.7 .Gerakan Lengan Gaya Dada.....	32
Gambar 2.8 .Pernapasan.....	33
Gambar 3.1 Model Spiral Kemmis dan Taggart .....	41
Gambar 4.1 Grafik Tingkat Ketuntasan Belajar Renang Gaya Dada Pra Siklus .	54
Gambar 4.2 Grafik Tingkat Ketuntasan Belajar Renang Gaya Dada Siklus I.....	61
Gambar 4.3 Grafik Tingkat Ketuntasan Belajar Renang Gaya Dada Siklus II....	68
Gambar 4.4 Peningkatan Keterampilan Renang Gaya Dada Siswa.....	70

## DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 3.1 Rubrik penilaian Perilaku.....	46
Tabel 3.2 Rubrik penilaian Kognitif .....	47
Tabel 3.3 Rubrik penilaian Psikomotor.....	48
Tabel 4.1 Tingkat Ketuntasan Belajar Pra Siklus .....	53
Tabel 4.2 Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus I .....	60
Tabel 4.3 Tingkat Ketuntasan Belajar Siklus II.....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1 Rencana Pelaksanaan Pembelajaran .....	76
Lampiran 2 Analisis Data.....	82
Lampiran 3 Dokumen Penelitian.....	88
Lampiran 4 Biodata .....	90