

PENGARUH METODE PEMBELAJARAN *DRILLING* JARAK PENDEK TERHADAP HASIL BELAJAR RENANG GAYA DADA

Lukman Nugraha Apriliananta*, Setiyo Hartoto

S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*lukmanapriliananta@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Pendidikan merupakan kegiatan yang terstruktur dan terencana untuk membentuk kehidupan bangsa yang lebih baik. Pembelajaran merupakan ujung dari pendidikan. Untuk itu proses belajar mengajar harus dirancang dan dilakukan dengan efektif. Dalam mendidik atau pengajaran memiliki berbagai cara dalam menyampaikan pembelajaran salah satunya yaitu menggunakan metode *drilling*. Dengan menggunakan metode *drilling* peserta didik akan lebih mudah untuk memahami siklus gerakan dari yang sederhana sampai dengan kompleks. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode pembelajaran *drilling* jarak pendek terhadap hasil belajar renang gaya dada. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain penelitian yaitu *one group pretest-posttest design*. Populasi yaitu seluruh kelas VIII SMP Negeri 1 Pacet Mojokerto, kelas VIII-B terpilih menjadi sampel berdasarkan teknik *cluster random sampling*. Hasil belajar ranah pengetahuan diukur dengan tes tulis. Sedangkan ranah keterampilan renang gaya dada diukur dengan cara observasi terhadap gerakan tangan, kaki, pernafasan dan koordinasi selama peserta didik melakukan tes 25 meter. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji beda menggunakan t-tes dan *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil belajar siswa ranah pengetahuan saat *pretest* sebesar 6,79 berubah menjadi 8,39 saat *posttest* atau meningkat sebesar 7,39%. Peningkatan tersebut dinyatakan signifikan dibuktikan oleh hasil uji beda *wilcoxon* $Z = -3,944$ dengan sig. sebesar $0.00 < 0.05$. Pada ranah keterampilan nilai peserta didik saat *pretest* sebesar 18,47 berubah menjadi 20,34 saat *posttest* atau meningkat sebesar 19,34%. Peningkatan tersebut dinyatakan signifikan dibuktikan oleh hasil uji beda t-tes $t = -3,391$ dengan sig. sebesar $0.02 < 0.05$. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode *drilling* terhadap hasil belajar ranah pengetahuan dan keterampilan renang gaya dada. Sehingga guru PJOK direkomendasikan untuk menggunakan metode *drilling* dalam pembelajaran renang.

Kata Kunci: *drilling*, hasil belajar, pengetahuan, keterampilan, gaya dada

Abstract

Education is a structured and planned activity to shape a better national life. Furthermore, teaching and learning process must be designed and carried out effectively. In education or teaching, there are various ways in conveying learning, one of which is using the drilling method. By using students' drilling methods it will be easier to understand the movement cycle from simple to complex. The purpose of this study was to determine the effect of short distance drilling learning methods on the learning outcomes of breaststroke swimming. This is a quasi-experimental research with one group pretest-posttest design. The population was the eighth grader students in Junior High School 1 Pacet Mojokerto. Moreover, there were 28 students were selected as research sample based on cluster random sampling technique. Learning outcomes edge are measured by written tests. While the breaststroke swimming skills were measured by observing the movements of the hands, feet, breathing and coordination during the students' 25-meter test. The data were analysed by using descriptive statistics and different tests using t-tests and Wilcoxon. The results showed that the students' learning outcomes during the pretest was 6.79 and changed to 8.39 at the posttest. It increased by 7.39%. The increasing was stated to be significant as evidenced by the results of Wilcoxon $Z = -3,944$ with sig. amounting to $0.00 < 0.05$. Students' skills score at pretest was 18.47 and changed to 20.34 at posttest. It increased by 19.34%. The increasement was declared significant as evidenced by the results of the different t-test $t = -3,391$ with sig. of $0.02 < 0.05$. It was concluded that there was a significant influence on the drilling method on learning outcomes in the realm of breaststroke knowledge and swimming skills. Furthermore, physical education teachers are recommended to use drilling methods in swimming learning

Keywords: *drilling*, learning outcomes, knowledge, skills, breaststroke

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan modal awal dalam mencapai kehidupan yang sejahtera, pendidikan dapat dikatakan proses belajar menuju kehidupan yang lebih baik dari mulai hal yang terkecil hingga terbesar dengan cara mendapatkan pengalaman belajar dari lingkungan keluarga, sekolah maupun di masyarakat. Olahraga dapat juga dalam bentuk permainan yang menyenangkan sehingga banyak anak-anak yang tertarik untuk melakukan olahraga. Dengan berolahraga juga dapat mengembangkan bakat dan kemampuan melalui jenis permainan yang disukai. Salah satu prinsip Pembelajaran, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) adalah peserta didik merasa senang. Sehingga siswa bisa mengikuti pembelajaran dengan senang dan tujuan pembelajaran PJOK akan tercapai dengan baik (Al Ardha, dkk., 2018: 587).

Permendikbud No 21 Tahun 2016 mengatakan jika ruang lingkup di dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) terdapat 7 aspek diantaranya meliputi pendidikan luar sekolah, permainan dan olahraga, aktivitas air, aktivitas pengembangan, kesehatan, aktivitas ritmik, aktivitas senam dan materi-materi tersebut merupakan aktivitas yang dilakukan di darat. Kecuali aktivitas air yang dilakukan di dalam air. Jenis-jenis aktivitas dalam air meliputi keterampilan bergerak di air, keselamatan di air serta aktivitas lainnya. Olahraga renang dapat dikatakan sebagai gerakan yang mengandalkan kecepatan dalam berenang, olahraga renang terdapat 4 gaya yaitu gaya bebas, gaya kupu-kupu, gaya punggung dan gaya dada. Menurut Sukintoko dan Sukarno (1982: 69) Anak-anak akan belajar berenang karena tertarik pada olahraga tersebut karena di dalam renang ada unsur menghibur saat melakukan kegiatan atau aktivitas olahraga renang. Pada umumnya kegiatan renang di sekolah hanya dilakukan di kegiatan luar jam pelajaran akan tetapi seiring perkembangannya pembelajaran renang sudah masuk dalam kegiatan intrakurikuler.

Di dalam kurikulum SMP kelas VIII terdapat materi pembelajaran aktivitas air yaitu renang. Renang termasuk olahraga yang populer maka dari itu banyak digemari oleh peserta didik SMP karena olahraga renang banyak mengandung unsur bermain, dan salah satu teknik yang dominan di renang adalah gaya dada. Renang adalah olahraga yang sudah sejak lama dikenal banyak memberikan manfaat kepada manusia dan merupakan aktivitas yang dilakukan di air dengan berbagai macam bentuk dan gaya (Suprianto & Lismadiana, 2013: 113). Menurut Aminur dkk (2014: 1) dalam modul keterampilan berenang, kemampuan berenang yang didapat secara alami (NASA)

didefinisikan sebagai kemampuan anak untuk melewati 25 meter air yang lebih dalam dari ketinggiannya menggunakan gerakan tubuh apa pun sebagai tenaga penggerak. Sarana prasarana olahraga merupakan penunjang dalam keberhasilan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Sarana olahraga adalah suatu alat yang mudah dan bisa dipindah tempatkan misalnya papan luncur, pullboy, kacamata renang. Prasarana olahraga merupakan peralatan olahraga sifatnya tidak bisa dipindah tempatkan. Meskipun sekolah SMPN 1 Pacet tidak memiliki prasarana kolam renang akan tetapi mata pelajaran renang tetap dilaksanakan, tempat lokasi sekolah yang sangat strategis dengan tempat wisata waterpark Ubalan yang tidak terpaut jarak terlalu jauh dan hanya berjarak 4 kilometer saja, dengan adanya keuntungan seperti ini pembelajaran renang akan tetap terlaksana dengan baik. Maka dari itu guru harus dapat memilih metode pengajaran yang bisa mengajarkan ilmu, mengajarkan nilai dan norma-norma dan menjadi pembimbing untuk memberikan pengarahan peserta didik. Ada beberapa macam bentuk metode yang dapat diterapkan di pembelajaran renang seperti metode eksperimen, demonstrasi, simulasi, proyek, latihan bersama teman, drill dan sebagainya. Metode pembelajaran yang bermacam-macam dapat menjadikan suasana belajar yang berbeda dan bervariasi, sekaligus dapat bermakna serta berguna bagi peserta didik. Namun semua metode pembelajaran itu pada dasarnya tidak ada yang lebih tidak baik, metode pembelajaran yang terbaik merupakan pembelajaran yang berkesinambungan dengan tujuan materi ajar dengan karakteristik peserta didik, waktu yang tersedia, situasi, alat/media, situasi dan kondisi. Salah satunya metode pembelajaran *drilling* dengan pengembangan jarak pendek, pemilihan metode ini dikarenakan Dengan penerapan metode pembelajaran *drilling* dengan ciri khas mengulang gerakan dengan banyak variasi yang diharapkan nanti ketika pembelajaran berlangsung peserta didik menjadi lebih terbiasa atau kondisi jasmaninya menjadi kuat. Menurut Sagala (2013: 217) metode *drilling* dapat digunakan untuk memperoleh suatu keterampilan, ketepatan, ketangkasan dan kesempatan sebagai salah satu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tersebut. Dengan pengembangan jarak pendek guru akan lebih mudah untuk mengontrol dan mengawasi peserta didik ketika proses penyampaian materi, dan juga untuk tingkat keamanannya lebih terjaga, karena guru dapat mengawasi peserta didik secara keseluruhan ketika bergerak dibawah air. Dalam Pembelajaran, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) hasil belajar

kompetensi inti sangatlah berpengaruh terhadap keberlangsungan pembelajaran. Hal ini dikarenakan setiap peserta didik harus mempunyai tingkat kemampuan sebagai bentuk pencapaian standar kompetensi kelulusan disetiap mata pelajaran. Menurut Ortega, dkk (2008: 2) aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh aksi otot yang meningkatkan energi pengeluaran, sedangkan latihan fisik mengacu pada yang direncanakan, aktivitas fisik yang terstruktur. Capaian pembelajaran dijabarkan meliputi kompetensi sikap spiritual, sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan. Hal tersebut dapat menjadi kompetensi dasar yang digabungkan menjadi empat bagian sesuai dengan rumusan kompetensi inti. Dalam penelitian ini yang harus wajib dilaporkan oleh guru PJOK adalah kompetensi inti tiga dan empat yaitu pengetahuan dan keterampilan. Keberhasilan gerakan renang gaya dada ditentukan oleh dua faktor, faktor yang pertama adalah gerakan kayuhan tangan dan kedua gerakan dorongan kaki. Gerakan tersebut sangat mempengaruhi kecepatan ketika seseorang melakukan renang secara berkelanjutan. Dari gerakan tersebut yang paling mendominasi kecepatan yaitu gerakan dorongan kaki menurut Mason et al (dalam Strzata, dkk., 2012: 133).

Berdasarkan masalah mengenai kegiatan tersebut, ada suatu yang perlu diketahui, yaitu metode latihan yang monoton. Jadi pada awal pertemuan siswa hanya di suruh pemanasan setelah itu guru menyampaikan materi ditepi kolam dengan pengulangan gerakan hanya sekali. Di ketahuinya masalah tersebut maka penulis akan meneliti seberapa pengaruhnya metode pembelajaran *drilling* jarak pendek terhadap hasil belajar renang gaya dada.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu pendekatan kuantitatif. Menurut Maksam (2018: 79) Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat di antara variabel. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (*treatment*) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes. Adapun bentuk tes yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes pengetahuan dan keterampilan. Tes pengetahuan berupa soal LKPD dan keterampilan berupa tes renang gaya dada 25m. Penelitian ini akan dilaksanakan di kolam renang UBALAN WaterPark. Yang beralamatkan di Jl. Pacet Barat, Made, Pacet, Kec. Pacet, Mojokerto, Jawa Timur 61374. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII SMPN 1 Pacet Mojokerto, teknik

pengambilan sampel diperoleh dari *cluster random sampling* dan didapatkan sampel kelas VIII-B yang berjumlah 31 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini disajikan berupa data yang diambil dari pengambilan data dari hasil tes pengetahuan berupa LKPD dan keterampilan berupa tes renang 25m gaya dada.

Deskripsi Data Penelitian

1. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest*

Pada ranah ini hanya dibahas tentang distribusi data *pretest* yang didalamnya terdapat distribusi data *mean* atau rata-rata, nilai minimal, nilai maksimal, standar deviasi (SD), varian.

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest* Penerapan Metode *Drilling* Jarak Pendek Kelas VIII-B

Variabel	N	Mean	Minimal	Maksimal	Varian	SD
Pengetahuan	28	6,79	4	9	1,65	1,28
Keterampilan	28	18,47	13	24	8,57	2,92

Tabel 2. Deskripsi Data *Posttest* Penerapan Metode *Drilling* Jarak Pendek Kelas VIII-B

Variabel	N	Mean	Minimal	Maksimal	Varian	SD
Pengetahuan	28	8,39	7	11	1,5	1,22
Keterampilan	28	20,34	13	24	7,91	2,81

Berdasarkan tabel 1 dan 2 menunjukkan bahwa distribusi data *posttest* hasil belajar penerapan metode pembelajaran *drilling* jarak pendek lebih besardari data *posttest*. hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata nilai mengalami peningkatan sejumlah 1.6 untuk ranah pengetahuan dan sejumlah 1.87 untuk ranah keterampilan. Menurut Susanto (2014:5) hasil belajar merupakan perubahan-perubahan yang terjadi pada diri siswa, baik yang menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik sebagai hasil dari kegiatan belajar. Dengan adanya pretes-posttest maka data siswa akan terlihat ada dan tidaknya peningkatan hasil belajar renang gaya dada.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui bahwa data yang didapat berdistribusi normal atau tidak normal. Sehingga diperlukan suatu perhitungan untuk menguji kenormalan suatu data. Maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode *Shapiro-Wilk* sebagai uji kenormalan data yang sudah didapat. Dalam uji normalitas berlaku jika ketentuan *p-value* lebih besar dibandingkan α (5%) atau 0.05, H_a diterima dan H_0 ditolak maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Jika Sebaliknya *p-value* lebih kecil dibanding α

(5%) atau 0.05, H_0 diterima dan H_a ditolak maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas Distribusi Data Pretest dan Posttest

Variabel	Pengetahuan		Keterampilan	
	Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
Statistic	0,916	0,885	0,952	0,964
Sig	0,027	0,005	0,219	0,427
Kesimpulan	Tidak Normal	Tidak Normal	Normal	Normal
Normal jika Sig > 0,05				

Tabel 3 diatas diuji dengan menggunakan *Shapiro-Wilk*, mendapatkan data sebagai berikut:

Distribusi data menunjukkan bahwa pada konteks keterampilan didapatkan data diatas sig 0.05 dengan arti data tersebut dikatakan normal. namun pada konteks pengetahuan dikatakan tidak normal karena nilai sig dibawah 0.05. maka akan dilakukan pengujian ulang menggunakan uji nonparametrix wilcoxon.

3. Uji Beda Berpasangan

Penelitian akan menggunakan uji beda rata-rata yaitu dengan uji analisis non parametrik, teruntut bukti bahwa hipotesis yang telah diajukan akan dijawab, sehingga uji analisis yang dibutuhkan dalam angka ini adalah uji non parametrik *wilcoxon* untuk data-data yang dikatakan tidak normal pada nilai pretest dan nilai posttest kelas VIII-B

Tabel 4. Penentuan Uji Beda Nilai Pretest-Posttest Pengetahuan dan Keterampilan Kelas VIII-B Berdasarkan Normalitas Data.

Variabel	Test	Normalitas	Hipotesis Alternatif (H_a)	Jenis Uji Beda
Pengetahuan	Pre	Tidak Normal	Ada pengaruh penerapan metode pembelajaran <i>drilling</i> jarak pendek dalam proses pembelajaran terhadap hasil belajar renang gaya dada.	Wilcoxon
	Post	Tidak Normal		
Keterampilan	Pre	Normal	Ada pengaruh penerapan metode pembelajaran <i>drilling</i> jarak pendek dalam	T test <i>Dependent</i>

	Post	Normal	proses pembelajaran terhadap hasil belajar renang gaya dada.	
--	------	--------	--	--

Berdasarkan Tabel 4 terdapat 2 jenis uji beda yaitu uji non parametrik yang dimana penentuan uji tersebut berdasarkan tabel 3, apabila terdapat tes yang dikatakan normal maka uji yang digunakan adalah uji parametrik T-Tes akan tetapi dikarenakan data *posttest* pada variabel pengetahuan kelas VIII-B *dikatakan tidak normal, maka uji yang digunakan adalah uji non parametrik tes *wilcoxon*.

4. Hasil Uji Beda Nilai Pretest dan Posttest

Tabel 5. Uji Beda dan Peningkatan Nilai Pretest dan Posttest

Variabel	Kelas	Mean	Selisih	Peningkatan	Z/T	Sig
Pengetahuan	Pre	6,79	1,6	7,39%	-3,944	0,00
	Post	8,39				
Keterampilan	Pre	18,47	1,87	19,34%	-3,391	0,02
	Post	20,34				
Catatan : Pengaruh dikatakan signifikan apabila nilai Sig < 0,05						

Berdasarkan Tabel 5 uji beda normalitas dan peningkatan distribusi data pretest dan posttest dapat dijelaskan sebagai berikut:

a. Deskripsi data menunjukkan bahwa setelah siswa melakukan pretest pengetahuan dan keterampilan maka muncul nilai 6,79 ranah pengetahuan dan 18,47 untuk keterampilan, kemudian pemberian treatment dilakukan sebanyak 2 kali dengan efektifitas waktu 1 ½ jam. Pemberian treatment dilaksanakan dengan materi semua gerakan gaya dada mulai dari gerakan latihan pernafasan, tangan, kaki dan koordinasi gerakan dengan repetisi pengulangan sebanyak 4 kali. Dengan pemberian repetisi pengulangan gerakan yang dilakukan berkali-kali. Deskripsi data ketika siswa sudah diberi treatment mendapatkan 8,39 untuk ranah pengetahuan dan 20,34 untuk keterampilan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan terhadap pemberian metode pembelajaran *drilling* jarak pendek.

5. Kriteria Uji Hipotesis

Hipotesis 1, penerapan pembelajaran *drilling* jarak pendek terhadap hasil belajar renang gaya dada dalam ranah pengetahuan memiliki nilai Sig 0.00 dan ranah keterampilan memiliki nilai Sig 0.02. taraf signifikansi 0.05. sehingga H_a diterima sedangkan H_0 ditolak. Membuktikan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara hasil yang didapat dan penerapan pembelajaran

drilling jarak pendek dalam kegiatan pembelajaran kelas VIII-B ketika sebelum dan sesudah penerapan pembelajaran *drilling* jarak pendek.

Pembahasan

Metode *drilling* merupakan model pembelajaran yang mampu memberikan efek peningkatan keterampilan peserta didik yang cukup signifikan dikarenakan model pembelajaran ini bersifat mengulang-ulang gerakan yang sama sehingga peserta didik dapat mengingat tahap demi tahap gerakan dan juga agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari.

Pembelajaran metode *drilling* dapat memberikan daya ingatan siswa, karena seluruh pikiran, perasaan, kemauan akan dikonsentrasikan pada materi yang telah diberikan oleh guru PJOK secara kompleks. Peserta didik dapat mempergunakan daya pikirannya dengan bertambah baik, karena dengan pengajaran yang lebih baik maka anak menjadi lebih teratur, teliti dan mendorong daya ingatnya serta bimbingan atau koreksi yang segera langsung diberikan oleh guru memungkinkan peserta didik untuk melakukan perbaikan kesalahan saat itu juga. Hal ini dapat menghemat waktu belajar disamping itu juga siswa dapat langsung mengetahui pemahaman gerakan renang secara kompleks.

Berdasarkan dari hasil perhitungan peningkatan hasil belajar pada penerapan *drilling*, dapat disimpulkan bahwa pada hasil belajar ranah pengetahuan nilai rata-rata *pretest* 6,79 meningkat menjadi 8,39 saat *posttest*. Selisih antara nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* sebesar 1,6 meningkat menjadi 7,39%. Peningkatan tersebut diuji signifikannya menggunakan Wilcoxon sehingga mendapatkan nilai Z sebesar -3,944 dan sig sebesar 0,00 < 0,05. sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang tidak signifikan. Sedangkan hasil belajar dari ranah keterampilan bahwa nilai yang didapatkan pada saat *pretest* memiliki rata-rata nilai 18,47, sedangkan untuk nilai *posttest* memiliki rata-rata nilai 20,34 sehingga memiliki peningkatan sejumlah 19,34% dengan nilai T sebesar -3,391 dengan signifikansi sebesar 0,02 < 0,05, maka dapat dinyatakan terjadi pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi ada pengaruh metode pembelajaran *drilling* jarak pendek terhadap hasil belajar renang gaya dada pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Pacet Mojokerto dinyatakan diterima. Artinya penerapan metode *drilling* jarak pendek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar renang gaya dada pada peserta didik kelas VIII SMPN 1 Pacet Mojokerto.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan dari hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab IV, maka dapat dikemukakan simpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode *drilling* jarak pendek terhadap hasil belajar renang gaya dada dalam ranah pengetahuan dan keterampilan.
2. Besar pengaruh penerapan metode *drilling* jarak pendek terhadap hasil belajar renang gaya dada dalam ranah pengetahuan sebesar 7,39% dan ranah keterampilan sebesar 19,34%

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan simpulan yang telah diuraikan, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi guru PJOK agar dapat memberikan pembelajaran yang efektif dan banyak variasi gerakan yang baru agar siswa lebih bersemangat dan antusias untuk mengikuti pembelajaran renang.
2. Bagi peserta didik setelah diberikan praktik renang gaya dada menggunakan metode *drilling* dapat dilihat peningkatan baik dari segi pengetahuan, keterampilan serta memperoleh pengalaman belajar yang baru melalui penerapan metode *drilling* yang dapat membantu fokus pada *drill* kaki, tangan, pengambilan pernafasan dan koordinasi gerakan.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut disarankan untuk menambahkan gerakan *drilling* minimal 10 kali repetisi di setiap gerakan dan juga memastikan guru paham dengan isi RPP agar pembelajaran berjalan sesuai dengan yang direncanakan dan tujuan pembelajaran dapat tercapai dengan tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Suprianto, A., & Lismadiana. (2013). Penggunaan metode hiphotherapy untuk meningkatkan konsentrasi saat start dalam renang. *Jurnal iptek olahraga*, 15 (2): 111-124.
- Al Ardha, M. A., Yang, C. B., Adhe, K. R., Khory, F. D., Hartoto, S., & Putra, K. P. (2018). Multiple Intelligences and Physical Education Curriculum: Application and Reflection of Every Education Level in Indonesia. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 212, 587-592.
- Aminur, R., Linnan, M., Mashreky, S.R., Hossain, M.J., and Rahman, F.. (2014). The prevalence of naturally acquired swimming ability among children in Bangladesh: a cross sectional survey. *Journal of BMC Public Health*, 14/2014: 2 of 5.

- Ortega, F.B., Ruiz, J.R., Castillo1, M.J., and Sjöström, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health. *International Journal of Obesity*, 32/2008: 1-11.
- Maksum, Ali. (2018), *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Unesa Press.
- Strzata, M., Piotr, K., Marcin, K., Grzegorz, G., Andrzej, O., Arkadiusz, S., Aleksander, T.. (2012). Swimming Speed of The Breaststroke Kick. *Journal of Human Kinetics*, 35/2012: 133-139.
- Permendikbud No 21 Tahun (2016). *Tentang Standar Isi Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Sagala, S. (2013). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sukintoko dan Sukarno. (1983). *Renang dan Metodik Buku Guru*. Jakarta: PT Rosda Jayaputra.
- Susanto, A. (2014). *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana.

