



**ANALISIS PELAKSANAAN EKSTRAKURIKULER  
OLAHRAGA RENANG SMA NEGERI  
DI KABUPATEN DEMAK  
TAHUN 2020**

**SKRIPSI**

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1  
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh :**

**Dhini Ardhiani Putri**

**NIM. (6101416019)**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2020**

## PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan sidang.

Nama : Dhini Ardhiani Putri  
NIM : 6101416019  
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Judul : Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Renang SMA  
Negeri Di Kabupaten Demak Tahun 2020  
Pada Hari : *Senin*  
Tanggal : *22 Juni 2020*

Menyetujui,  
Ketua Jurusan PJKR



Dr. Rumini, S.Pd, M.Pd.  
NIP. 19700223 199512 2001

Pembimbing



Suprivono, S.Pd., M.Or.  
NIP. 19720127 199802 001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dhini Ardhiani Putri NIM 6101416019 Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi S1 Judul Analisis Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Renang SMA Negeri Di Kabupaten Demak telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, 22 Juli 2020.

### Panitia Ujian

Ketua



Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M. Pd.  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

Drs. Hermawan Pamot R, M. Pd.  
NIP. 196510201991031002

### Dewan Penguji

1. Ipang Setiawan S. Pd., M. Pd. (Ketua)  
NIP. 197508252008121001

2. Agus Raharjo, S. Pd., M. Pd. (Anggota)  
NIP. 19820828200641003

3. Supriyono, S. Pd., M. Or (Anggota)  
NIP. 197201271998021001

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Dhini Ardhiani Putri  
NIM : 6101416019  
Jurusan/Prodi : PJKR  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan  
Judul Skripsi : Analisis Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga  
Renang SMA Negeri Di Kabupaten Demak Tahun  
2020

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, 22 Juli 2020

Yang menyatakan,



Dhini Ardhiani Putri

NIM. 6101416019

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto :**

*“Jatuh bangkit lagi, gagal coba lagi, tidak ada kata NANTI dalam sejarah suksesku” (penulis)*

### **Persembahan:**

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Universitas Negeri Semarang
2. Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Kedua orang tua saya, Bapak Budhiharto dan Alm. Ibu Anastasia Sulistyani
5. Untuk kakak saya Andini Silvianasari, Aditya Binantoro, keponakan saya Ghina Afika Putri dansaudara kembar saya Dhina Ardhiana P.
6. Sahabat saya Rizky Dian C. dan Febri Sulistyowati yang telah membantu dalam penelitian ini
7. Untuk Tante saya Nurhidayah, dan Kaka tingkat saya Syahrizal Emil yang sudah membantu dalam proses pengerjaan skripsi

## **KATA PENGANTAR**

Puji Syukur penulis haturkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan ijinnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Analisis Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Renang SMA Negeri di Kabupaten Demak Tahun 2020." Disusunnya skripsi ini adalah untuk menyelesaikan studi Strata 1 pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulisan skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bimbingan, motivasi, dan dorongan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi. Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi strata 1 di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan ijin untuk memberikan penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir.
4. Bapak Supriyono, S.Pd., M. Or., selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan dan dukungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepala sekolah SMA Negeri di Kabupaten Demak yang memberikan izin penulis untuk melakukan penelitian.
6. Pembina/pelatih SMA Negeri di Kabupaten Demak yang memberikan informasi kepada penulis.

7. Siswa SMA Negeri di Kabupaten Demak yang bersedia menjadi informan untuk penulis.
8. Semua pihak yang sudah membantu penulis dalam proses penulisan yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca atau pihak – pihak yang berkepentingan pada skripsi ini.

Semarang, 22 Juli 2020

Penulis

## ABSTRAK

Dhini Ardhiani Putri. Analisis Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Renang SMA Negeri Di Kabupaten Demak Tahun 2020. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Dosen pembimbing Supriyono,S. Pd., M. Or.

**Kata Kunci : Renang, Analisis SWOT, Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Renang**

Minat siswa SMA Negeri Di Kabupaten Demak tahun 2020 terhadap ekstrakurikuler olahraga renang sangat bagus, ada beberapa siswa yang berprestasi pada cabor renang melalui pelaksanaan ekstrakurikuler. Namun pendanaan terbatas untuk siswa berprestasi, selain itu juga hanya ada satu pelatih yang memberikan pengawasan. Pertanyaan penelitian ini yaitu analisis pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang SMA Negeri di Kabupaten Demak tahun 2020. Adapun tujuan dari penelitian ini ingin mendeskripsikan *Strengths* (kekuatan), *Weakness* (kelemahan), *Opportunity* (peluang), dan *Treath* (ancaman) pada pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang SMA Negeri di Kabupaten Demak tahun 2020.

Dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Lokasi penelitian yaitu SMA Negeri di Kabupaten Demak. Subyek penelitian yaitu Kepala Sekolah, Pembina/Pelatih, dan Siswa. Pengumpulan data menggunakan teknik observasi, wawancara, dan dokumentasi. Teknis analisis data yang dilakukan meliputi: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan data. Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi data.

Hasil penelitian yaitu partisipasi siswa dan dukungan dari pihak sekolah mempengaruhi kekuatan dalam pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang. Ada juga kelemahan, yaitu dana hanya untuk siswa berprestasi dan program latihan yang tidak terencana. Namun pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang membawa peluang prestasi untuk siswa dalam mengembangkan bakat renangnya. Tapi masih kurangnya pelatih dalam mengawasi kegiatan ini, sehingga menimbulkan ancaman bagi keselamatan siswa seperti resiko cidera

Kesimpulan (1) Kekuatan: dipengaruhi oleh tingginya partisipasi siswa (2) Kelemahan : Program latihan yang kurang terencana , tidak ada presensi dana hanya untuk siswa berprestasi, (3) Peluang : Dapat mengembangkan prestasi, bakat, minat siswa pada olahraga renang, (4) Ancaman : kurangnya pengawasan dari pelatih yang membahayakan keselamatan siswa seperti resiko cidera. Saran untuk kepala sekolah agar dana yang digunakan merata untuk semua peserta ekstrakurikuler. Untuk pembina/pelatih agar merencanakan program latihan. Untuk siswa agar lebih bertanggungjawab dari segi kehadiran.



## ABSTRACT

*DhiniArdhianiPutri. Analysis of Swimming Extracurricular Implementation in State High School in Demak Regency 2020. Thesis of Physical Health Education and Recreation Department. Faculty of Sport Science, Semarang State University. Supervisor Supriyono, S.Pd., M.Or.*

**Keywords:** *Swimming, SWOT Analysis, Swimming Extracurricular Implementation*

*In 2020, high school students in Demak Regency have good interest in implementation of swimming extracurricular. There are some students who got achievement in swimming through the extracurricular. However, the funding is limited for them and there is only one coach for supervision. The question of this research is the analysis of implementation of swimming extracurricular in State High School in Demak Regency in 2020. The purpose of this study is to describe Strengths, Weakness, Opportunity, and Threat on the implementation of swimming extracurricular in State High School in Demak Regency in 2020.*

*This study uses a qualitative descriptive method. The research location is the State High School in Demak Regency. The research subjects are the Principals, Supervisors / Trainers, and Students. The researcher uses observation, interviews, and documentation techniques to collect the data. The data analysis techniques include: data collection, data reduction, data presentation, and drawing data conclusions. The validity of the data in this study uses data triangulation.*

*The results of this study are students' interest and support from the school is influenced the strength in implementation of swimming extracurricular. There are also disadvantages namely funding is restricted only for high-achieving students and unplanned training programs. Nevertheless, the extracurricular of swimming brings opportunities for students to get achievement in developing their swimming skill. There is still a lack of trainers in supervising these activities, which poses threats to student's safety such as the risk of injury.*

*Conclusions and suggestions (1) Strengths: influenced by high student interest (2) Weaknesses: Unplanned training programs, no funding presence only for outstanding students, (3) Opportunities: Can develop achievements, talents, student interests in swimming, (4 ) Threats: lack of supervision from trainers that endangers student safety such as injury risk. Suggestions for school principals to use funds equally for all extracurricular participants. For coaches / trainers to plan training programs. For students to be more responsible in terms of attendance.*

## DAFTAR ISI

PERSETUJUAN .....	ii
PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1Latar Belakang Masalah .....	1
1.2Fokus Penelitian.....	4
1.3Pertanyaan Penelitian.....	5
1.4Tujuan Penelitian .....	5
1.5Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1Pengertian Analisis .....	7
2.1.1Stenghts ( kekuatan).....	8
2.1.2Weakness (kelemahan) .....	9
2.1.3Opportunity (peluang).....	10
2.1.4Treath (ancaman) .....	10
2.2Pengertian Pembelajaran Penjas .....	11
2.3Tujuan Pembelajaran Penjas .....	12
2.4Strategi Pembelajaran Penjas .....	14
2.4.1Model Belajar Kerjasama (KLM).....	14
2.4.2Model Pendekatan Taktis.....	14
2.4.3Model Mengajar Inkuiry .....	15
2.4.4Model Mengajar Teman Sebaya .....	16
2.4.5Instruction/Model Pengajaran Langsung .....	16
2.5Evaluasi Program Pembelajaran .....	17
2.6Kecelakaan Pada Pembelajaran Penjas .....	19
2.7 Pengertian Ekstrakurikuler.....	20
2.8Program Ekstrakurikuler .....	22
2.8.1Pengertian Program Ekstrakurikuler.....	22
2.8.2Tujuan Dan Ruang Lingkup Kegiatan Ekstrakurikuler .....	24
2.8.3Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler .....	24
2.8.4Prinsip-Prinsip Program Ekstrakurikuler.....	25
2.9Partisipasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler .....	27

2.9.1	Pengertian Partisipasi.....	27
2.10	Pembinaan Ekstrakurikuler.....	27
2.11	Tersedianya Sarana.....	29
2.12	Tersedianya Dana.....	30
2.13	Jadwal Kegiatan Ekstrakurikuler.....	31
2.14	Renang.....	32
2.14.1	Sejarah Renang.....	32
2.14.2	Pengertian Renang.....	32
2.14.3	Petunjuk Dalam Pembelajaran Renang.....	33
2.14.4	Pengenalan Air Pada Aktivitas Akuatik.....	34
2.14.5	Teknik Dasar Meluncur.....	35
2.14.6	Berbagai Macam Renang.....	36
2.14.6.1	Gaya Dada.....	37
2.14.6.2	Gaya Bebas.....	38
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>41</b>
3.1	Pendekatan Penelitian.....	41
3.2	Lokasi Dan Sasaran Penelitian.....	41
3.2.1	Lokasi Penelitian.....	41
3.2.2	Sasaran Penelitian.....	42
3.3	Teknik Pengumpulan Data Dan Intrumen.....	42
3.3.1	Instrumen Penelitian.....	42
3.3.2	Metode Pengumpulan Data.....	44
3.3.2.1	Observasi.....	44
3.3.2.2	Wawancara.....	47
3.3.2.3	Dokumentasi.....	50
3.4	Proses Analisis Data.....	51
3.4.1	Reduksi Data.....	51
3.4.2	Penyajian Data.....	52
3.4.3	Penarikan Kesimpulan.....	52
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>54</b>
4.1	Hasil penelitian.....	54
4.1.1	Deskripsi Data Analisis SWOT pada Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Renang SMA Negeri Kabupaten Demak Tahun 2020.....	54
4.1.1.1	Strengths (kekuatan).....	55
4.1.1.1.1	Minat siswa.....	55
4.1.1.1.2	Dukungan dari pihak sekolah.....	55
4.1.1.1.3	Dukungan dari orangtua.....	56
4.1.1.1.4	Kegiatan evaluasi.....	56
4.1.1.1.5	Keterampilan pembina/pelatih.....	57
4.1.1.2	Weakness (kelemahan).....	57
4.1.1.2.1	Program latihan.....	57
4.1.1.2.2	Kegiatan presensi.....	58
4.1.1.2.3	Pendanaan.....	58

4.1.1.2.4 Sarana dan Prasarana .....	58
4.1.1.3 Opportunity (peluang).....	59
4.1.1.3.1 Dapat mencetak atlet.....	59
4.1.1.3.2 Membantu siswa dalam mengembangkan bakatnya.....	59
4.1.1.4 Treath (peluang).....	60
4.1.1.4.1 Kurangnya pengawasan .....	60
4.1.1.4.2 Faktor cuaca .....	60
4.1.1.4.3 Resiko Cidera.....	60
4.2 Pembahasan.....	61
4.2.1 Analisis Aspek <i>Strengths</i> pada Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Renang.....	61
4.2.2 Analisis Aspek <i>Weakness</i> pada Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Renang.....	63
4.2.3 Analisis Aspek <i>Oportunity</i> pada Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Renang.....	65
4.2.4 Analisis Aspek <i>Threats</i> pada Pelaksanaan Ekstrakurikuler Olahraga Renang.....	66
<b>BAB V SARAN DAN KESIMPULAN</b> .....	68
5.1 Saran .....	68
5.2 Kesimpulan .....	68
DAFTAR PUSTAKA .....	70
LAMPIRAN.....	75

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Lokasi Penelitian.....	42
3.2 Kisi - Kisi Instrumen Penelitian.....	43
3.3 Pedoman Observasi.....	45
3.4 Pedoman Wawancara.....	47
3.5 Pedoman Dokumentasi.....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Latihan Pengenalan Air.....	35
2.2 Teknik Dasar Meluncur.....	36
2.3 Pergerakan Kaki Pada Renang Dada.....	37
2.4 Pergerakan Lengan Pada Renang Gaya Dada.....	38
2.5 Pernafasan Pada Renang Gaya Dada .....	38
2.6 Pergerakan Kaki Pada Renang Kaki Bebas .....	39
2.7 Pergerakan Lengan Pada Gaya Bebas.....	39
2.8 Pernafasan Pada Renang Gaya Bebas .....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Usulan Topik Skripsi .....	75
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing .....	76
3. Pengesahan Proposal Skripsi.....	77
4. Surat Izin Penelitian .....	78
5. Surat Keterangan Melakukan Penelitian .....	84
6. Hasil Wawancara Kepala Sekolah .....	89
7. Hasil Wawancara Pembina/Pelatih .....	97
8. Hasil Wawancara Siswa .....	105
9. Instrumen Observasi.....	111
10. Instrumen Dokumentasi .....	115
11. Tabel Reduksi Data .....	117
12. Foto Tiket Masuk Kolam Renang .....	130
13. Foto Kegiatan .....	131

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga dapat dikatakan sebagai kegiatan atau hal yang paling penting dan selalu melekat pada kehidupan sehari-hari manusia. Manfaat olahraga itu sendiri dapat diperoleh dari kegiatan jasmani yang baik, dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka sangat membantu dalam melakukan kegiatan sehari-hari, sehingga produktivitas kerja dapat meningkat (Irawan Jawandono, 2014)

Tujuan dari olahraga itu sendiri pada kenyataannya terbagi menjadi 4 bagian. Yang pertama yaitu manusia melakukan olahraga sebagai sarana rekreasi. Kedua, manusia melakukan olahraga sebagai pendidikan. Ketiga, manusia melakukan olahraga untuk kepentingan kebugaran jasmani tertentu. Keempat, manusia melakukan olahraga dengan tujuan pencapaian prestasi (Moch Fahmi Abdulaziz., et al, 2016:114)

Penjas merupakan pendidikan yang didalamnya terdapat medium kegiatan aktifitas fisik yang dinamakan olahraga (Riffiy Qomarullah, 2015:77). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran yang selalu menggunakan fungsi gerak tubuh secara maksimal, dan di dalamnya memuat aspek pengetahuan, sikap, juga gerak yang ditanamkan untuk konsep diri yang baik (Wicaksono & Junaidi Budi Prihanto, 2017). Berdasarkan tujuan pendidikan jasmani yaitu untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan



gerak, dan tindakan moral, maka di sediakan wadah untuk mengembangkan hal tersebut yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler yang di laksanakan diluar jam sekolah. Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan pendidikan diluar jam pelajaran yang di tunjukkan untuk membantu perkembangan peserta didik, sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka yang diselenggarakan oleh peserta didik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah (Wiyani, 2013:108) dalam jurnal (Noor Yanti, Rabiatul Adawiah, & Harpani Matnuh, 2016)

Tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler disekolah menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan (1987) dalam jurnal (Septian Indra Agung Pradana, 2017:4) sebagai berikut :

1. Kemampuan dalam segi kognitif, afektif, dan juga psikomotor merupakan tujuan yang harus dicapai dari pelaksanaan ekstrakurikuler
2. Upaya pembinaan manusia seutuhnya yang positif dapat dilakukan dan bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa
3. Memahami dan dapat membedakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk kegiatan seni, olahraga, pengembangan kepribadian, dan lainnya dengan memiliki tujuan positif demi kemajuan peserta didik

Ekstrakurikuler merupakan wadah untuk siswa yang ingin menyalurkan minat dan bakatnya diluar pelajaran akademik disekolah. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut diantara lain bidang seni, kerohanian, kepemimpinan, jurnalistik dan kegiatan ekstrakurikuler yang tidak kalah populer dan hampir setiap sekolah ada yaitu ekstrakurikuler bidang olahraga (Rasyono, 2016:44). Tidak semua siswa

memiliki potensi atau bakat pada bidang olahraga, maka dari itu, tidak hanya memberikan wadah seperti kegiatan ekstrakurikuler saja, tetapi juga harus ada pihak yang memberikan arahan untuk siswa supaya kemampuannya dapat terpenuhi sesuai dengan tujuan. Pihak yang harus membantu mengarahkan salah satunya yaitu guru pendidikan jasmani.

Guru penjasorkes memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran disekolah ataupun kegiatan diluar sekolah seperti kegiatan ekstrakurikuler. Sarana dan prasarana yang sudah tersedia, fasilitas serta alat-alat yang memadai sering kali kurang berarti apabila tidak disertai dan diimbangi oleh sumber daya guru yang berkualitas (I Ketut Yoda & Gede Doddy Tisna MS, 2017:1). Selain mendidik, seorang guru pendidikan jasmani diharuskan untuk memahami kemampuan yang dimiliki oleh siswa, dan membantu mengarahkan siswa tersebut dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki melalui kegiatan ekstrakurikuler. Seorang yang sangat berperan penting dalam kegiatan ekstrakurikuler yaitu guru pendidikan jasmani.

Selain itu, pihak dari sekolahpun juga harus ikut serta dalam pelaksanaan ekstrakurikuler. Bertujuan sebagai motivator juga mengawasi berjalannya pelaksanaan ekstrakurikuler. Jika tidak ada pengawasan oleh sekolah, maka kegiatan ekstrakurikuler tersebut tidak akan berjalan dengan lancar. Disamping tugas dari bagian sekolah, sarana dan prasarana pun juga ikut membantu melengkapi berjalannya kegiatan ekstrakurikuler, dan yang paling penting juga faktor cuaca, sangat mempengaruhi kegiatan ekstrakurikuler olahraga, terutama pada pelaksanaan ekstrakurikuler renang yang dilakukan di luar sekolah.

Berdasarkan hasil observasi yang saya dapatkan dari Guru penjas sekaligus pembina ekstrakurikuler olahraga renang di SMA Negeri 1 Mranggen, bahwa minat siswa terhadap ekstrakurikuler olahraga renang sangat bagus, bahkan ada beberapa siswa yang berprestasi pada cabor renang melalui kegiatan ekstrakurikuler. Namun pendanaan terbatas hanya untuk siswa berprestasi saja, selain itu juga hanya ada satu pelatih yang memberikan pengawasan pada pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang. Sedangkan kemampuan berenang pada setiap siswa berbeda-beda, dan pelaksanaannya di kedalaman kolam yang berbeda sesuai dengan kemampuan berenang siswa.

Dari observasi tersebut, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian yang berjudul “Analisis Pelaksanaan Ektrakurikuler Olahraga Renang SMA Negeri Di Kabupaten Demak Tahun 2020”

## **1.2 Fokus Penelitian**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas agar penelitian lebih fokus, tidak semua permasalahan dijadikan masalah penelitian oleh peneliti. Peneliti dalam penelitian ini hanya membatasi pada permasalahan tentang “Analisis Pelaksanaan Ektrakurikuler Olahraga Renang SMA Negeri Di Kabupaten Demak Tahun 2020”.

### 1.3 Pertanyaan penelitian

Berlandaskan fokus penelitian, maka pertanyaan penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana aspek *strengths* pada pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang SMA Negeri di Kabupaten Demak tahun 2020?
2. Bagaimana aspek *weakness* pelaksanaan ekstrakurikuler SMA Negeri di Kabupaten Demak tahun 2020?
3. Bagaimana aspek *oportunity* pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang di SMA Negeri di Kabupaten Demak tahun 2020?
4. Bagaimana aspek *threat* dalam pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang SMA Negeri di Kabupaten Demak Tahun 2020?

### 1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui berlandaskan latar belakang dan juga rumusan masalah yang sudah disampaikan sebelumnya, yaitu peneliti melakukan penelitian ini untuk menganalisis pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang SMA Negeri di Kabupaten Demak Tahun 2020.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian merupakan dampak dari pencapaiannya tujuan. Seandainya dalam penelitian, tujuan dapat tercapai dan rumusan masalah dapat dipecahkan secara tepat dan akurat, maka apa manfaatnya secara praktis maupun secara teoritis. Kegunaan penelitian mempunyai dua hal yaitu mengembangkan

ilmu pengetahuan (secara teoritis) dan membantu mengatasi, memecahkan dan mencegah masalah yang dihadapi objek yang diteliti. Kegunaan hasil penelitian terhubung dengan saran-saran yang diajukan setelah kesimpulan. Beberapa manfaat penelitian itu sendiri yaitu:

1. Bagi peneliti dapat mengetahui bagaimana pelaksanaan ekstrakurikuler renang di SMA Negeri
2. Memberikan petunjuk untuk sekolah agar mengadakan perubahan, memperbaiki, dan mempertahankan ekstrakurikuler renang
3. Memahami proses pembelajaran yang dilakukan pembina/pelatih untuk siswa dalam pelaksanaan ekstrakurikuler, mengetahui dana yang digunakan, dan fasilitas yang dimiliki oleh SMA Negeri di Kabupaten Demak Tahun 2020
4. Bermanfaat sebagai patokan pembina/pelatih renang dalam melakukan kegiatan pembelajaran agar lebih baik lagi

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Pengertian Analisis**

Pengertian analisis adalah aktivitas yang terdiri dari beberapa rangkaian kegiatan seperti, mengurai, membedakan, dan memilah sesuatu untuk dikelompokkan menurut kriteria tertentu dan kemudian dicari kaitannya lalu ditafsirkan maknanya. Analisis SWOT merupakan teknik analisis yang digunakan untuk menganalisis kekuatan, kelemahan, peluang dan ancaman dalam suatu bisnis (Ahmad Reza Ommami, 2011). Analisis SWOT juga merupakan alat yang paling populer digunakan dalam perencanaan strategis dan pemecah masalah dalam organisasi (Talmale & Humbre, 2012).

Atau definisi analisis SWOT yang lainnya yaitu sebuah bentuk analisa situasi, juga kondisi yang bersifat deskriptif (memberi suatu gambaran). Analisa ini menempatkan situasi juga kondisi sebagai faktor masukan, kemudian dikelompokkan menurut kontribusinya masing-masing (Sora, N., 2015)

Maka dari itu untuk mengetahui bagaimana perkembangan ekstrakurikuler olahraga renang, faktor yang mempengaruhi berkembangnya ekstrakurikuler olahraga renang khususnya di SMA Negeri di Kabupaten Demak, dapat direalisasikan menggunakan analisis SWOT.

Menganalisis, mengumpulkan, mengevaluasi informasi dan juga melakukan identifikasi opsi strategis pada suatu komunitas, organisasi, atau individu

merupakan tujuan dari analisis SWOT (Osita, R, & Justina, 2014). Menurut Kotler (2008 : 88) dalam jurnal (Haddar, 2015:2) mengemukakan bahwa : "Analisis SWOT merupakan evaluasi terhadap keseluruhan dari kekuatan, kelemahan, peluang dan ancaman".

Dalam merumuskan rencana strategis untuk meningkatkan mutu sekolah diperlukan alat analisa. Adapun alat analisa yang sering digunakan yaitu analisa SWOT. SWOT adalah singkatan dari *Strengths*, *Weaknesses*, *Opportunities*, dan *Threats*. Rangkuti (2009) dalam jurnal (Sujoko, 2017:86) menjelaskan *Strengths* adalah beberapa hal yang merupakan kelebihan dari sekolah yang bersangkutan. *Weaknesses* adalah komponen-komponen keberhasilan penyelenggaraan pendidikan yang ingin dicapai sekolah. *Opportunity* adalah kemungkinan – kemungkinan yang dapat dicapai apabila potensi-potensi yang ada disekolah mampu dikembangkan secara optimal. *Threats* adalah kemungkinan yang mungkin terjadi atau pengaruh terhadap kesinambungan dan keberlanjutan kegiatan penyelenggaraan sekolah.

### **2.1.1 Kekuatan (*strengths*)**

Faktor-faktor kekuatan dalam lembaga pendidikan adalah kompetensi khusus atau keunggulan-keunggulan lain yang berakibat pada nilai plus atau keunggulan komparatif lembaga pendidikan tersebut. Sebagai contoh bidang keunggulan, antara lain kekuatan pada sumber keuangan, citra yang positif, keunggulan kedudukan di masyarakat, loyalitas pengguna dan kepercayaan berbagai pihak yang berkepentingan.

Sedangkan keunggulan lembaga pendidikan di era otonomi pendidikan antara lain, sumber daya manusia yang secara kuantitatif besar, hanya saja perlu pembenahan dari kualitas. Selain itu *antusiasme* pelaksanaan pendidikan sangat tinggi, yang didukung sarana prasarana pendidikan yang cukup memadai.

Dalam penelitian mengenai analisis pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang SMA N di Kabupaten Demak harus ada beberapa hal yang memperkuat kegiatan tersebut seperti minat siswa dukungan dari pihak sekolah, dukungan dari orangtua, kegiatan evaluasi program ekstrakurikuler untuk membantu pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang.

### **2.1.2 Kelemahan (*weakness*)**

Segala sesuatu pasti memiliki kelemahan adalah hal yang wajar tetapi yang terpenting adalah bagaimana sebagai penentu kebijakan dalam lembaga pendidikan bisa meminimalisir kelemahan-kelemahan tersebut atau bahkan kelemahan tersebut menjadi satu sisi kelebihan yang tidak dimiliki oleh lembaga pendidikan lain.

Kelemahan ini bisa kelemahan dalam sarana dan prasarana, kualitas atau kemampuan tenaga pendidik, lemahnya kepercayaan masyarakat, tidak sesuai antara hasil lulusan dengan kebutuhan masyarakat atau dunia usaha dan industri dan lain-lain.

Dalam penelitian analisis pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang SMA Negeri di Kabupaten Demak harus dapat mengatasi kelemahan-kelemahan



yang timbul di dalamnya, seperti kualitas sarana dan prasarana, kualitas pembina atau pelatih dalam memahami olahraga renang dan bentuk pendanaan.

### **2.1.3 Peluang (*oportunity*)**

Peluang merupakan suatu kondisi lingkungan eksternal yang dapat memberikan keuntungan, selain itu juga dapat sebagai formulasi pada lembaga pendidikan. Formulasi lingkungan tersebut misalnya: (1) suatu hal penting yang mengarah dan terjadi pada lingkungan peserta didik. (2) suatu layanan pendidikan yang teridentifikasi belum mendapatkan perhatian. (3) perubahan dalam keadaan persaingan. (4) hubungan dengan pengguna atau pelanggan dan sebagainya.

Peluang juga merupakan sesuatu yang menguntungkan. Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler renang SMA Negeri di Kabupaten Demak yang baik pastinya akan muncul sebuah peluang yang membantu berjalannya kegiatan tersebut, seperti kepala sekolah, kesiswaan, pembina, pelatih, dan juga siswa merupakan orang-orang yang memiliki peluang dalam kegiatan ekstrakurikuler, misal : dapat mencetak prestasi pada siswa, mengembangkan bakat dan minat siswa.

### **2.1.4 Ancaman (*threat*)**

Ancaman sangat berbeda dengan peluang, ancaman merupakan faktor yang tidak menguntungkan pada lembaga pendidikan. Jika sebuah ancaman dibiarkan terjadi atau tidak dibenarkan, maka akan membawa pengaruh yang tidak baik bagi kemajuan dan peran dari lembaga pendidikan. Ancaman pada lembaga

pendidikan misalnya: menurunnya minat pada siswa, masyarakat menjadi kurang percaya dengan lembaga pendidikan tersebut.

Kelemahan juga dapat di artikan sebagai kerugian, apabila dalam suatu organisasi atau perencanaan muncul sebuah ancaman maka akan membahayakan berjalannya kegiatan tersebut. Ancaman pada pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang seperti kurangnya pengawasan dari pembina atau pelatih, resiko cedera, faktor cuaca yang tidak tentu.

Fungsi dari Analisis SWOT adalah untuk mendapatkan informasi dari analisis situasi dan memisahkannya dalam pokok persoalan internal yaitu (kekuatan dan kelemahan) dan pokok persoalan eksternal yaitu (peluang dan ancaman) (Imansari, Dwimawanti, & Santoso, n.d.).

## **2.2 Pengertian Pembelajaran Penjas**

Kegiatan pembelajaran, dalam implementasinya mengenal banyak istilah untuk menggambarkan cara mengajar yang akan dilakukan oleh guru. Saat ini, begitu banyak macam strategi ataupun metode pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran menjadi lebih baik (Resti Gustiawati, 2016:1).

Kemudian pengertian dari penjas adalah upaya dalam mewujudkan suatu keadaan lingkungan yang memberikan kekuatan peserta didik dalam perkembangannya kearah yang positif dengan aktivitas jasmani (A. M. Bandi Utama, 2011:2). Pendidikan jasmani juga meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, juga perilaku hidup sehat

dan aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi (Fajar Ari Widiyatmoko & Maftukin Hudah, 2017)

Dari manfaatnya, tentu para pendidik dan masyarakat tidak ragu lagi bahwa pendidikan jasmani dapat membentuk fisik yang sehat, pribadi yang kuat, disiplin, sosial dan emosional yang baik, serta dapat menumbuhkan kreativitas. Melalui proses belajar yang demikian, pendidikan jasmani ingin mewujudkan fungsi dari pendidikan jasmani itu sendiri untuk perkembangan anak, sebuah perkembangan yang seimbang, selaras, harmonis, dan bersifat menyeluruh (Hari Amirullah Rachman, 2011)

### **2.3 Tujuan Pembelajaran Penjas**

Menurut (Dwiyogo, 2010:205) dalam jurnal (Anggraini, M.E.Winarno, & Sulistyorini, 2014) mengembangkandiri secara optimal dengan memperbaiki juga meningkatkan mutu pembelajaran, dan dilakukan menggunakan metode juga rancangan pembelajaran yang dan dilakukan secara optimal agar mendapatkan hasil yang diinginkan, hal ini merupakan tujuan dari pembelajaran.

Tujuan pendidikan jasmani olahraga, dan kesehatan sebagai menurut Kristiyandaru (2010: 39) dalam jurnal (Anas Junaedi & Hari Wisnu, 2015) :

1. Meletakkan landasan karakter moral melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani.
2. Dapat membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial, serta toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan juga agama.

3. Menumbuhkan kemampuan berfikir yang kritis melalui pelaksanaan tugas-tugas ajar dalam pendidikan jasmani.
4. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, juga demokratis melalui aktivitas jasmani, permainan dan olahraga.
5. Mengembangkan suatu keterampilan gerak dan keterampilan berbagai macam permainan dan olahraga seperti; permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, akuatik, dan pendidikan luar kelas (outdoor education).
6. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya mengembangkan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga.
7. Mengembangkan keterampilan yang berguna untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
8. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi dalam mencapai kesehatan, kebugaran, dan juga pola hidup sehat.
9. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang memiliki sifat kreatif.

Kemudian tujuan dari pembelajaran penjas sendiri yaitu pengembangan secara fisik atau jasmani, mental, emosional, dan tujuan sosial melalui aktivitas jasmani yang telah dipilih untuk merealisasikan tujuan-tujuan tersebut.

## **2.4 Strategi Pembelajaran Penjas**

Strategi pembelajaran dapat diartikan sebagai perencanaan yang berisi tentang rangkaian kegiatan yang didesain untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Strategi pembelajaran adalah rencana atau tindakan (rangkaiannya kegiatan) termasuk penggunaan metode dan pemanfaatan berbagai sumber daya atau kekuatan dalam pembelajaran yang disusun untuk mencapai tujuan tertentu. Strategi pembelajaran juga suatu kegiatan pembelajaran yang harus dikerjakan oleh guru dan siswa agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efektif dan efisien (Resti Gustiawati, 2016)

### **2.4.1 Model Belajar Kerjasama (Cooperative Learning Model)**

Model belajar kerjasama yaitu siswa yang berkelompok dengan temannya dan berusaha menyelesaikan suatu permasalahan, sehingga siswa tersebut dapat bertanggung jawab dan berusaha mencari jawaban atas pertanyaan yang diberikan.

Dalam hal ini guru juga memberikan fasilitas siswa dengan membuat keputusan untuk pilihan praktik, agar dengan mudah dipahami oleh anggota yang ada pada kelompok kecil tersebut (Wallhead & Ntoumanis, 2004), dan memberikan kesempatan pada siswa untuk berinteraksi dan belajar bersama-sama siswa lainnya.

### **2.4.2 Model Pendekatan Taktis**

Dalam pendekatan pembelajaran taktis, pengajaran pendidikan jasmani orientasinya menggunakan minat siswa sebagai struktur permainan untuk mempromosikan pengembangan keterampilan dan pengetahuan taktikal yang diperlukan untuk penampilan permainan. Dengan kata lain melalui pendekatan

pembelajaran taktis ini, suasana pembelajaran yang lebih menarik juga merangsang minat siswa dalam kegiatan belajar. Karena pelaksanaan pembelajaran diawali dengan aktivitas bermain, walaupun dalam nuansa dimodifikasi, baik modifikasi dalam hal lingkungan pembelajaran maupun peraturan permainan. Melalui pendekatan pembelajaran ini, siswa yang terlibat dalam kegiatan pembelajaran permainan akan diarahkan kepada pemahaman terhadap pola-pola bermain (Ade Rokhayati. dkk, 2016). Pendekatan taktis dalam suatu pengajaran tujuan yang paling penting yaitu dapat mengembangkan pengetahuan peserta didik dalam konsep permainan.

#### **2.4.3 Model Mengajar Inkuiry**

Alasan dari model pembelajaran inkuiri diciptakan oleh Suchman (1962) yaitu ingin memberikan atensi/perhatian untuk peserta didik dalam melakukan analisis secara bebas, tapi harus tetap dengan cara yang tertata. Ia juga ingin bahwa peserta didik bertanya mengenai peristiwa itu terjadi karena apa, juga dapat mengolah data dengan logis, agar siswa bisa mendapatkan sesuatu yang baru, dengan mengembangkan strategi intelektualnya.

Metzler (2000:333) juga mengemukakan pendapatnya bahwa: *“The inquiry model can be effective at all grades if the levels of cognitive and psychomotor problems given to student match their developmental readiness,*”Maksudnya adalah model inkuiri bisa efektif untuk seluruh tingkatan kelas seandainya tingkat permasalahan kognitif dan psikomotor yang diberikan pada siswa sesuai dengan kesiapan perkembangannya.

Dapat disimpulkan dari pendapat ahli yang ada diatas, bahwa model pembelajaran inkuiry di susun dengan secara tidak langsung mengajak siswa kedalam proses ilmiah dengan waktu yang singkat.

#### **2.4.4 Model Mengajar Teman Sebaya / Peer Teaching**

Model mengajar teman sebaya (*peer teaching*) mempunyai banyak jenis dan cara pelaksanaannya berbeda-beda, namun patokan dasar mengenai model pembelajaran teman sebaya, yaitu apabila siswa dapat mengerjakan berbagai tugas, dan dapat membantu peserta didik lainnya dalam proses pembelajaran (Iyan Nurdian Haris, 2018).

Tutor sebaya (*peer teaching*) yaitu seorang atau beberapa orang yang ditunjuk untuk membantu siswa pada saat mengalami kesulitan dalam materi belajarnya. Pada umumnya bantuan yang diberikan oleh teman sebaya diharapkan dapat memberikan hasil yang lebih baik.

Jadi Pembelajaran dengan bantuan tutor sebaya adalah suatu metode pembelajaran yang melibatkan siswa menjadi pengajar setelah dipilih oleh guru berdasarkan kriteria tertentu yang didukung dengan prestasinya yang lebih tinggi dari kelompoknya untuk membantu teman-temanya sendiri yang mengalami kesulitan belajar.

#### **2.4.5 Instruction/ Model Pengajaran Langsung**

Model ini menuntut siswa melaksanakan apa yang direncanakan oleh guru dengan konsekuensi adanya “reward”. Guru adalah model yang baik dan harus sangat menguasai materi yang diberikan kepada siswa. Adalah sebuah kesalahan ketika menempatkan guru sebagai dewa yang tidak pernah salah. Cara ini akan sangat baik ketika tingkat penguasaan guru terhadap materi, siswa, lingkungan,

skenario sangat-sangat “exelence”. Arti mengajar bagi guru dan belajar bagi siswa. Bagi guru: Guru adalah sumber utama dari semua perencanaan yang ada, Guru menentukan isi, tempat, aktivitas belajar dan peningkatan pembelajaran, Guru harus dapat mentranser ilmu dengan efektif dan efisien, Guru harus dapat memanfaatkan semua sumber yang ada untuk terlaksananya proses belajar, Guru disamping merencanakan juga merupakan pelaksana dari perencanaan yang diimplementasikan kepada siswa.

Bagi siswa: siswa belajar dari hal yang mudah ke sukar, sederhana ke kompleks, siswa harus dengan jelas mengerti tugas yang menjadi bahan ajar dan dipelajari termasuk kreteria keberhasilan. Belajar merupakan konsekuensi yang akan ada “reward”, siswa membutuhkan banyak bantuan dalam mempelajari bahan yang dipelajari, dalam belajar siswa berhak untuk mendapatkan umpan balik agar terjadi proses belajar dengan benar.

## **2.5 Evaluasi Program Pembelajaran**

Komunikasi yang baik, kerjasama antar pihak, saling pengertian merupakan hal yang dapat mewujudkan kesuksesan dan kemenangan yang diraih oleh seseorang. Maka dari itu evaluasi program kerja, pengawasan, perencanaan wajib dikelola oleh setiap individu atau stakeholder secara rutin dan terprogram. Yang terlibat dalam hal ini yaitu orang-orang dalam pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Hal yang paling penting yaitu dapat mengelola dan merancang program jangka pendek dan jangka panjang bagi siswa dan pengelola, karena selama mengikuti dan mengelola kegiatan ekstrakurikuler olahraga, pengelola atau siswa dapat mewujudkan keberhasilannya dan cita-cita atau



harapan yang diinginkan serta akan mendapatkan kepuasan dan kesejahteraan (Nurchahyo, 2013:103).

Menurut Djmari Mardapi (2003: 8) dalam jurnal (Widoyoko, n.d.) bobot dalam pembelajaran dan sistem penilaian merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Sistem pembelajaran dan sistem penilaian memiliki kaitan, terciptanya kualitas belajar yang baik diawali dari sistem pembelajaran yang baik. Kemudian strategi belajar yang baik dan dapat memotivasi siswa agar belajar dengan baik ditentukan dari sistem penilaian yang baik pula.

Dalam pencapaian tujuan pendidikan ada beberapa faktor penting yaitu pelaksanaan proses pembelajaran, dan faktor evaluasi, evaluasi merupakan faktor paling penting, baik terhadap proses atau hasil pembelajaran. Faktor evaluasi bisa mendorong siswa untuk lebih rajin lagi dalam belajar, selain itu juga guru agar dapat mengembangkan bobot pada proses belajar siswa, juga untuk sekolah agar dapat mengembangkan sarpras manajemen pada sekolah.

Maka dari itu dalam proses pembelajaran diharapkan guru tidak hanya bisa mengajar, namun juga dapat memberikan evaluasi terhadap proses pembelajaran. Evaluasi ada yang bersifat makro dan mikro. Evaluasi yang bersifat makro sasarannya yaitu program pendidikan, merupakan program yang direncanakan untuk memperbaiki program pendidikan. Evaluasi mikro sering digunakan ditingkat kelas, khususnya untuk mengetahui pencapaian peserta didik.

## **2.6 Kecelakaan Pada Pembelajaran Penjas**

Menurut (Yustinus Sukarmin, 2006:72) mata pelajaran pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan pembelajaran yang memiliki karakteristik berbeda dengan mata pelajaran lainnya. Aktivitas fisik menjadi media utama dalam proses pembelajaran penjas, alat, fasilitas, dan arena tempat berlangsungnya melakukan pembelajaran penjas yang mengandung resiko tinggi terjadinya kecelakaan. Kecelakaan dalam pembelajaran penjas menyebabkan siswa mengalami kerugian materi, kehilangan waktu, cedera, cacat, atau kematian.

Alat dan fasilitas yang mendukung proses pembelajaran penjas pun mempunyai resiko kecelakaan bagi pelakunya. Misal dalam cabang senam; papan loncat, menara, rantai kolam, kolam renang, dsb. Dalam cabang renang merupakan beberapa contoh alat dan fasilitas olahraga yang dapat mencederai para pelakunya jika kecelakaan terjadi pada saat proses pembelajaran.

Faktor intrinsik yang sering menyebabkan kecelakaan diantaranya: kelelahan, kurangnya persiapan fisik, pemanasan dan peregangan yang kurang memadai. Faktor ekstrinsik yang menimbulkan kecelakaan pada proses pembelajaran seperti: alat dan fasilitas yang tidak standar, lokasi yang tidak baik, kepemimpinan jelek, dan cuaca yang buruk. Guru harus memberikan pemanasan kepada siswa agar tidak terjadi cedera, karena pemanasan merupakan tahapan yang sangat penting.

Berat ringannya cedera meliputi: 1) Cedera ringan: cedera yang tidak diikuti kerusakan berarti pada jaringan, bengkak tidak mempengaruhi penampilan, misalnya: lecet, memar. 2) Cedera sedang: ada kerusakan jaringan, nyeri, bengkak

nyata, mengganggu penampilan, misalnya; sprain, strain grade 2. 3) Cedera berat: kerusakan jaringan parah, bengkak besar, nyeri tak tertahankan, tidak bisa tampil/ harus berhenti olahraga (Setiawan, 2011). Seseorang yang memiliki kemampuan renang sangat bagus biasanya memiliki kecenderungan cedera pada muskuloskeletal pada tungkai atas, lutut, dan tulang belakang (Wanivenhaus, 2012).

## **2.7 Pengertian Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan diluar kegiatan intrakurikuler dan diselenggarakan secara kontekstual, dengan keadaan juga kebutuhan lingkungan untuk memenuhi tuntutan penguasaan kompetensi mata pelajaran, pembentukan karakter bangsa, dan peningkatan kecakapan hidup, dengan alokasi waktu yang diatur sendiri sesuai kebutuhan dan kondisi sekolah, madrasah atau daerah (Fauzi Subarkah, Hadi Sartono, & Moch Yamin Saputra, 2017)

Diselenggarakannya kegiatan ekstrakurikuler di bidang olahraga bertujuan agar dapat memberikan pengaruh terhadap minat, bakat, dan potensi yang dimiliki oleh siswa. Melalui kegiatan ini juga diharapkan dapat memenuhi kebutuhan yang diminati siswa untuk memperoleh pengetahuan dan pengalaman terhadap pelajaran yang nantinya dapat bermanfaat di kehidupan sehari-hari (Suparyo, 2017).

Dalam jurnal (Lestari, 2016:139)Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 62 Tahun 2014 Tentang Ekstrakurikuler Pendidikan Dasar

dan Menengah disebutkan pula bahwa jenis ekstrakurikuler antara lain sebagai berikut :

1. Krida, misalnya: Kepramukaan, Latihan Kepemimpinan Siswa (LKS), Palang Merah Remaja (PMR), Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), Pasukan Pengibar Bendera (Paskibra), dan lainnya
2. Karya Ilmiah, misalnya: Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, penelitian, dan lainnya
3. Latihan olah-bakat latihan olah-minat, misalnya: pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, pecinta alam, jurnalistik, teater, teknologi informasi dan komunikasi, rekayasa, dan lainnya
4. Keagamaan, misalnya: pesantren kilat, ceramah keagamaan, baca tulius Al-Qur'an, atau
5. Bentuk kegiatan lainnya.

Kegiatan ekstrakurikuler dapat berbentuk individu dan berbentuk kelompok. Kegiatan individu memiliki tujuan mengembangkan bakat peserta didik secara individu atau perorangan di sekolah dan masyarakat. Sementara kegiatan ekstrakurikuler secara berkelompok menampung kebutuhan bersama atau berkelompok. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan tempat yang sangat cocok untuk dapat meningkatkan bakat, potensi, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian siswa dengan baik dalam tercapainya suatu tujuan pendidikan.

## **2.8 Program Ekstrakurikuler**

Didalam kurikulum, ada suatu program yang berkaitan dengan proses pendidikan, yaitu program kurikuler. Program kurikuler ini merupakan program inti dalam proses pendidikan yang dilaksanakan sesuai kalender pendidikan nasional dan wajib diikuti oleh seluruh peserta didik yang masih dalam menyelesaikan tahapannya. Berhubungan dengan itu, program kurikuler akan tercapai dengan adanya program penunjang yang disebut dengan program ekstrakurikuler. Program ekstrakurikuler memiliki tujuan yang sama penting dengan program kurikuler, karena apabila program kurikuler tidak bisa menjangkau hal yang tidak bisa dijangkau, maka dapat dijangkau oleh program ekstrakurikuler dalam hal pencapaian tujuan pendidikan (Nurhadi Santoso & Aris Fajar Pambudi, 2016).

Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, seperti olahraga, kesenian, dan berbagai macam keterampilan, kepramukaan yang penyelenggaraannya di sekolah di luar jam pelajaran biasa.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler ini antara satu sekolah dan sekolah lain bisa saling berbeda. Variasinya sangat ditentukan oleh kemampuan guru, siswa, dan kemampuan sekolah (Oteng Sutisna, 1983:57) dalam buku (Suryosubroto, 2009:286).

### **2.8.1 Pengetian Program Ekstrakurikuler**

Menurut Suharsimi AK dalam buku (Suryosubroto, 2009:287) rangkaian kegiatan yang pelaksanaannya bertujuan untuk pencapaian tertentu merupakan

sesuatu yang disebut dengan program. Sesuai dengan deskripsi dari Farida Yusuf bahwa program merupakan kegiatan yang direncanakan. Program yaitu kegiatan yang pelaksanaannya direncanakan terlebih dahulu dalam pencapaian proses pembelajaran yang penyelenggaraannya diluar sekolah. Pada sekolah yang masuknya sore hari, maka kegiatan ini terlaksana pada pagi hari, sebaliknya, apabila sekolah masuk pagi, maka kegiatan ini dilaksanakan pada sore hari. Kegiatan ekstrakurikuler juga dapat meningkatkan kemampuan siswa pada salahsatu bagian dari pelajaran yang diminati nya, misal: olahraga, seni, dan bermacam-macam kesenian pramuka.

Kesuksesan dan keberhasilan dalam pengelolaan kegiatan saat ini pada kenyataan nya sangat bergantung padaketerampilan pemimpin dan orang-orang yang berpartisipasi dalam melakukan sebuah penyelenggaraan manajemen. Dalam pencapaian tujuan sekolah yang lancar, aman, afektif, dan efesien diharapkan identifikasi terhadap pengelolaan manajemen dapat membantuorang-orang seperti guru, pengurus sekolah, pelatih, kepala sekolah, siswa, orangtua, dan tenaga pendidik lainya dalam membangun program kerja, program latihan, ataupun kebijakan yang kaitanya dengan pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga (Nurchahyo, 2013).

Program ekstrakurikuler juga merupakan salah satu tugas umum untuk pembina ekstrakurikuler, karena sebelum guru membina pelaksanaan ekstrakurikuler maka harus merencanakan aktivitas terlebih dahulu yang akan dilaksanakan. Hal ini memiliki tujuan agar pembina mempunyai program yang jelas dalam melatih kegiatan ekstrakurikuler (Suryosubroto, 2009:304).

### **2.8.2 Tujuan dan Ruang Lingkup Kegiatan Ekstrakurikuler**

Kegiatan ekstrakurikuler yang merupakan seperangkat pengalaman belajar yang memiliki nilai-nilai dan manfaat bagi pembentukan kepribadian siswa. Seperti yang tersebut dalam tujuan pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan dalam buku (Suryosubroto, 2009:287) sebagai berikut:

1. Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam ber aspek kognitif, afektif dan psikomotor.
2. Dapat mengembangkan bakat dan minat siswa dengan tujuan pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya yang positif.
3. Dapat mengetahui jugamengenal serta membedakan antara hubungan satu pelajaran dengan pelajaran yang lainnya.

Melalui kegiatan ekstrakurikuler ini diharapkan sekolah mampu memberikan bekal yang akan peserta didik dapat bagi kehidupan selanjutnya setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan memperhatikan perubahan yang timbul pada diri peserta didik setelah mengikuti kegiatan ekstrakurikuler serta memperhatikan apakah kegiatan tersebut membuat *life skills* yang peserta didik miliki dapat berkembang dengan baik atau malah sebaliknya.

### **2.8.3 Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut Amir Daien (1988:24) dalam buku (Suryosubroto, 2009:288) kegiatan ekstrakurikuler ada dua jenis: 1) bersifat rutin, 2) bersifat periodik. Bersifat rutin merupakan susunan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan secara terus menerus, seperti: latihan bola volly, latihan sepak bola, dan lainnya,

kemudian yang bersifat periodik merupakan susunan kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan dengan waktu terbatas, misal: lintas alam, kemping, kejuaraan olahraga, dan lainnya.

Menurut Hadari Nawawi (1985:177-178) dalam buku (Suryosubroto, 2009:289) ada beberapa macam kegiatan ekstrakurikuler, yaitu: 1) Pramuka sekolah, 2) Olahraga dan Kesenian, 3) Kebersihan dan keamanan sekolah, 4) Tabungan pelajar dan pramuka (Tapelpram), 5) Majalah sekolah, 6) Warung/kantin sekolah, 7) Usaha kesehatan sekolah.

Kemudian kegiatan ekstrakurikuler yang secara umum dapat disebutkan di bawah ini, seperti: 1) Lomba Karya Ilmu Pengetahuan Remaja (LKIPR), 2) Pramuka, 3) PMR/UKS, 4) Koperasi Sekolah, 5) Olahraga Prestasi, 6) Kesenian Tradisional/modern, 7) Cinta alam dan lingkungan hidup, 8) Peringatan hari-hari besar, 9) Jurnalistik, 10) PKS.

#### **2.8.4 Prinsip-Prinsip Program Ekstrakurikuler**

Dengan pedoman pada tujuan dan maksud ada beberapa prinsip program ekstrakurikuler yang diterapkan di sekolah. Menurut Oteng Sutisna (1985:58) dalam buku (Suryosubroto, 2009:291) prinsip-prinsip program ekstrakurikuler sebagai berikut:

1. Dalam upaya mengembangkan program maka siswa, guru dan anggota admisnistrasi diharapkan ikut berpartisipasi
2. Mengadakan kerjasama dengan tim merupakan fundamental
3. Menghindari pembatasan dalam berpartisipasi



4. Proses merupakan suatu hal yang lebih bermanfaat dibandingkan dengan hasil
5. Untuk dapat memenuhi kebutuhan dan minat siswa maka program harus bersifat menyeluruh dan seimbang
6. Program diharapkan dapat memprediksi kebutuhan tertentu pada sekolah
7. Program seharusnya diberi nilai yang bersumber dari sumbangan dalam nilai pendidikan disekolah juga efisiensipelaksanaannya
8. Melalui kegiatan ini seharusnya dapat memberikan sumber motivasi bagi pengajaran kelas, namun pengajaran kelas juga seharusnya memberikan motivasi yang baik bagi siswa
9. Kegiatan ekstrakurikuler bukan suatu kegiatan tambahan atau kegiatan yang berdiri sendiri, namun seharusnya kegiatan ini dapat dipandang secara integral dalam semua program pendidikan yang ada disekolah

Berikut adalah langkah-langkah pada pelaksanaan ekstrakurikuler (Depdikbud, 1987:58) dalam buku (Suryosubroto, 2009:292):

1. Minat siswa merupakan faktor yang ditetapkan oleh pihak sekolah dalam kegiatan ekstrakurikuler yang akan diberikan oleh siswa secara perorangan atau kelompok, apabila memerlukan fasilitas dan adanya guru atau petugas, maka akan disediakan.
2. Semua kegiatan yang diberikan oleh siswa harus direncanakan dan memperhatikan keselamatan, juga keterampilan siswa serta lingkungan sosial setempat.

## **2.9 Partisipasi Siswa dalam Kegiatan Ektrakurikuler**

### **2.9.1 Pengertian Partisipasi**

Partisipasi dikutip dalam bahasa Inggris yaitu "*participation*" yang artinya ikut serta (Jhon F. Echols, 1998:419) dalam buku (Suryosubroto, 2009:293).

Dalam penelitian ini partisipasi yang dimaksud adalah partisipasi siswa yaitu keikutsertaan serta keterlibatan siswa dalam kegiatan-kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah dalam kegiatan ini ektrakurikuler.

Ada juga konsep partisipasi menurut Ensiklopedi dalam buku (Suryosubroto, 2009:294) pendidikan adalah sebagai berikut:

Sebenarnya partisipasi merupakan suatu gejala demokratis di mana orang diikutsertakan dalam perencanaan serta pelaksanaan dan juga ikut memikul tanggungjawab sesuai dengan tingkat kematangan dan tingkat kewajibannya. Partisipasi itu menjadi lebih baik apabila dalam bidang-bidang fisik maupun bidang mental serta penentuan kebijaksanaan.

Dari beberapa pengertian di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa partisipasi merupakan keterlibatan mental dan emosi serta fisik anggota dalam memberikan inisiatif terhadap kegiatan-kegiatan yang dilancarkan oleh organisasi serta mendukung pencapaian tujuan dan bertanggungjawab atas keterlibatannya.

### **2.10 Pembinaan Ektrakurikuler**

Pembinaan merupakan faktor terpenting yang berperan dalam perkembangan dunia olahraga saat ini, baik pembinaan di lingkungan masyarakat,

sekolah, maupun tingkat daerah, nasional, maupun internasional (Sustiyo Wandu, Tri Nur Harsono, & Agus Raharjo, 2013).

Pembina ekstrakurikuler sangat berpengaruh bagi keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler. Begitu banyak fungsi dan makna kegiatan ekstrakurikuler dalam menunjang tercapainya tujuan pendidikan. Hal ini akan terwujud, apabila pengelolaan kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan dengan sebaik-baiknya khususnya pengaturan siswa, peningkatan disiplin siswa dan semua petugas (Suryosubroto, 2009:302).

Dalam buku (Suryosubroto, 2009:303) ada beberapa tugas-tugas dari seorang pembina kegiatan ekstrakurikuler oleh Made Pidate dalam bukunya Supervisi Pendidikan dikatakan sebagai berikut:

1. Tugas mengajar
  - 1) Merancang kegiatan pembelajaran
  - 2) Memberikan arahan terhadap aktivitas
  - 3) Melakukan evaluasi
2. Ketatausahaan
  - 1) Mempersiapkan presensi
  - 2) Mengelola keuangan
  - 3) Merekap nilai
  - 4) Memberikan *reward*
3. Tugas umum

Melaksanakan beberapa kegiatan sekolah seperti kejuaraan atau pagelaran. Sebelum pembina kegiatan ekstrakurikuler melakukan pembinaan

maka harus melakukan perencanaan terlebih dahulu terhadap kegiatan ekstrakurikuler. Rancangan tersebut dapat memberikan pedoman yang jelas bagi guru dalam melatih ekstrakurikuler. Rancangan ini dibuat pada setiap semester. Disamping memberikan manfaat untuk guru, hal ini juga memerlukan kepala sekolah dalam memudahkan kegiatan supervisi (Suryosubroto, 2009:304).

Pembinaan olahraga prestasi pada ekstrakurikuler diselenggarakan setiap sekali atau duakali dalam seminggu. Berkaitan dengan pembinaan, peserta ekstrakurikuler yang berprestasi dari hasil pembinaan kegiatan ekstrakurikuler, maka prestasi tersebut hanya pada tingkat sekolah saja, namun apabila ingin memiliki prestasi yang lebih tinggi biasanya mengikuti pembinaan di klub-klub olahraga tertentu (Nurhadi Santoso & Aris Fajar Pambudi, 2016:89).

## **2.11 Tersedianya Sarana dan Prasarana**

Proses belajar mengajar disekolah akan berjalan dengan lancar jika dihitung dengan sarana dan prasarana yang memadai, baik dari segi jumlah, keadaan, dan kelengkapannya. Jumlah yang dimaksud yaitu keberadaan dan banyak sedikitnya sarana yang dimiliki. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan sarana yaitu fasilitas fisik yang digunakan dalam suatu kegiatan ekstrakurikuler (Suryosubroto, 2009:305).

Sarana dan prasarana merupakan suatu alat yang digunakan untuk menunjang berjalannya suatu proses belajar mengajar secara efektif dan efisien. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani sarana dan prasarana merupakan hal yang penting, karena prosedur pembelajaran akan terlaksana dengan baik jika

sarpras tersedia dengan lengkap. Sarana adalah semua jenis peralatan yang digunakan saat proses pembelajaran, sedangkan prasarana merupakan sebuah komponen yang menunjang jenis pembelajaran (Sandra, 2015:5).

### **2.12 Tersedianya Dana**

Dana merupakan salah satu sumber sarana yang menentukan kegiatan ekstrakurikuler, tanpa didukung atau ditunjang oleh dana yang memadai maka pekerjaan tidak akan lancar, bahkan mungkin mengalami kemacetan.

Tersedianya dana ekstrakurikuler dapat diartikan sebagai besarnya dana yang disediakan oleh sekolah guna memberi kemudahan kepada peserta dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Menurut Suharsimi Arikunto (1985:2) dalam buku (Suryosubroto, 2009:306) pembiayaan pendidikan bersumber dari 4 arah yaitu:

1. Pemerintah, baik yang di pusat atau daerah
2. Wali murid (SPP dan BP3)
3. Masyarakat
4. Bantuan dana pemerintah dari luar negeri

Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler renang pun juga membutuhkan dana sebagai keperluan kegiatan oprasional pelaksanaan ekstrakulikuler renang. Keperluan tersebut di antara nya untuk merawat alat-alat yang dimiliki, untuk menggaji pelatih, penyewaan tempat untuk latihan.

### **2.13 Jadwal Kegiatan Ekstrakurikuler**

Menurut (Suryosubroto, 2009:307) jadwal adalah bagian dari kegiatan administrasi disekolah, jadwal ini dimaksudkan untuk mengatur kegiatan yang ada disekolah, mulai dari program belajar, program lapangan, praktik dengan memanfaatkan seluruh sumber daya yang ada dengan segala keterbatasannya agar dapat dilaksanakan dengan tertib sesuai dengan ketentuan yang sudah diatur.

Kegiatan ekstrakurikuler pelaksanaannya dapat dilakukan pada waktu luang siswa, misal pada sore hari bagi sekolah yang masuk pagi hari, sebaliknya pada pagi hari bagi sekolah yang masuk sore hari, atau mungkin pada waktu liburan

Jadwal ekstrakurikuler itu sendiri akan menjadi pegangan bagi guru dalam melaksanakan tugas pembina, bagi siswa menjadi pedoman dalam merencanakan dan mengikuti program ekstrakurikuler, bagi administrator mempermudah dalam memberikan dukungan sarana dan prasarana yang diperlukan dan bagi kepala sekolah mempermudah dalam mengadakan supervisi.

Maka dari itu jadwal merupakan bagian yang sangat penting, selain itu pengumuman jadwal juga harus diketahui oleh mereka. Agar jadwal lebih mudah diketahui oleh seluruh personel sekolah, maka jadwal harus tertempel di papan pengumuman.

## **2.14 Renang**

### **2.14.1 Sejarah Renang**

Menurut David Haller (1982:100) berenang di anggap sebagai suatu kemahiran yang penting dalam sejarah tentara Romawi jaman dulu. Mereka di latih berenang mengenakan pakaian perang yang lengkap.

Ada seorang kapten Romawi yang terkenal bernama Horatius yang dikisahkan menyebrangi sungai Tiber dengan mengenakan pakaian lengkap Ia terluka saat memerangi musuh seorang diri dan kembali lagi berenang.

Mungkin ini memang dilebih-lebihkan, akan tetapi memang tidak dapat di sangkal bahwa bangsa Romawi merupakan perenang-perenang yang tangguh. Berenang mulai diperkenalkan di Olympiade pada tahun 1896 dan wanita mulai bertanding di tahun 1912. Namun sebelum itu sudah banyak rekor renang yang tercapai dengan gemilang.

### **2.14.2 Pengertian Renang**

Olahraga renang merupakan olahraga yang sangat cocok untuk siapa saja yang melakukan, atau tidak memandang umur. Olahraga renang merupakan olahraga yang sangat familiar dikalangan masyarakat. Selain itu olahraga renang tidak hanya dikenal sebagai olahraga rekreasi namun juga olahraga prestasi yang di perlombakan (Isna Pratiwi, 2015:1).

Renang merupakan olahraga yang dikenal sejak lama, olahraga renang memberikan manfaat baik secara fisik atau emosional. Manfaat dari renang itu sendiri yaitu untuk keselamatan diri sendiri, meningkatkan kebugaran jasmani, rehabilitasi dan prestasi (Edo Preasetyo, 2017:82). Pada masa sekolah, seorang

anak berada di umur yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang baik, maka dari itu, materi renang ini cocok diberikan untuk anak pada saat masih dimasa-masa sekolah (Yudi Ruspiandi, 2016:2).

Renang adalah salah satu cabang olahraga aquatik. Yang memanfaatkan bagian badan yaitu lengan dan kaki untuk di gerakan di dalam air. Renang memiliki empat gaya, yaitu: 1.) Gaya dada (breastroke), 2.) Gaya bebas (crawl), 3.) Gaya kupu-kupu (butterfly), 4.) Gaya punggung (beststoke).

#### **2.14.3 Petunjuk Umum Dalam Pembelajaran Renang**

Petunjuk umum merupakan suatu tata tertib atau peraturan yang harus di laksanakan pada saat melakukan pembelajaran renang di kolam renang. Ada beberapa petunjuk umum yang harus dilakukan yaitu:

1. Dalam mengajar renang, harus menggunakan pakaian renang yang sesuai (berwarna gelap, tidak boleh transparan)
2. Demi keselamatan siswa, maka wajib mengetahui kondisi kolam renang
3. Suara harus keras dan jelas, agar siswa dapat mendengarkan penjelasan atau instruksi dari pelatih renang
4. Dapat membangun motivasi siswa
5. Dapat membantu siswa untuk menghilangkan rasa takut terhadap air
6. Harus bisa memberikan penjelasan dan contoh agar peserta didik dapat memahami dengan seksama
7. Memberikan kesempatan siswa untuk mencoba praktik
8. Berikan koreksi terhadap kesalahan yang di lakukan siswa pada saat melakukan praktik



9. Memberikan siswa untuk memperbaiki kesalahannya
10. Selalu mengutamakan semangat dan kegembiraan pada saat pembelajaran berlangsung

#### **2.14.4 Pengenalan Air pada Aktivitas Akuatik**

Aktivitas air (akuatik) adalah segala jenis kegiatan yang media atau perantaranya adalah air. Kegiatan di air ini bias dilakukan di kolam renang, sungai, danau, laut, pantai, kolam. Ragam aktivitas air yang sudah dibakukan seperti renang, renang indah, loncat indah, polo air, menyelam, dayung, kano dan ragam jenis dan bentuk yang lainnya (Bhayu Billiandri dkk., 2018:72)

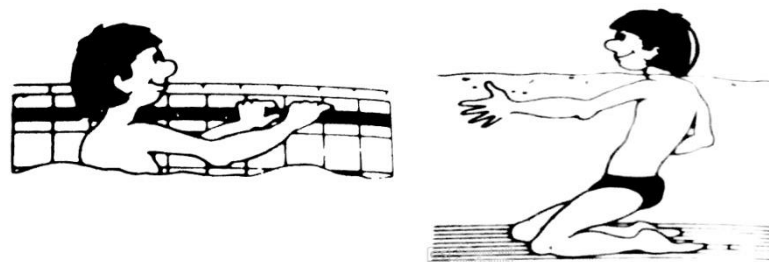
Pengenalan aktivitas akuatik sangat dibutuhkan oleh para siswa yang belum pernah sama sekali belajar renang, karena kemungkinan-kemungkinan para siswa ada yang masih takut untuk masuk ke dalam kolam renang. Untuk itu guru hendaknya bisa memahami benar bentuk-bentuk pengenalan akuatik, karena hal ini sangat penting untuk dapat membawa anak, terutama anak yang kurang berani masuk ke dalam kolam renang. Pengenalan aktivitas akuatik merupakan suatu bentuk latihan dasar sebelum siswa diajarkan masing-masing gaya renang (Susanto, 2010:37).

Karena kemungkinan ada siswa yang masih takut untuk masuk kedalam kolam renang, atau mungkin ada yang pernah mengalami trauma dengan air. Maka dari itu pelatih atau guru harus mengetahui karakter tiap siswa dan mengetahui bagaimana cara atau bentuk pengenalan air.

Latihan pengenalan air:

1. Memasukan kaki kedalam air di pinggir kolam

2. Berdiri di dalam kolam renang sambil pegangan dinding kolam dan memajukan dan mundur kan badan secara perlahan dan berulang kali
3. Berdiri di kolam renang yang tidak terlalu dalam, perlahan membungkukkan badan hingga terkena air, setelah itu memasukan kepala perlahan kedalam air, di lakukan secara berulang kali
4. Menggunakan cara permainan sederhana seperti lomba jalan cepat di dalam kolam renang, mengambil koin yang dilempar dikolam renang yang tidak terlalu dalam



Gambar 2.1 Latihan Pengenalan Air  
Sumber: (David Haller, 2010)

#### 2.14.5 Teknik Dasar Meluncur

Keterampilan gerak dasar pada olahraga renang yaitu meluncur. Keterampilan gerak dasar meluncur harus dikuasai siswa agar seluruh gaya kususnya pada aktivitas renang dapat dipelajari dengan baik, karena pada dasarnya berenang memiliki prinsip meluncur diatas permukaan air (Nur Hikmah, 2017).

Pada dasarnya prinsip melakukan gaya pada renang harus diawali dengan meluncur, akan tetapi untuk siswa yang masih dalam tahap pengenalan air, dapat

melakukan latihan meluncur dengan jarak pendek. Lakukan beberapa latihan teknik dasar meluncur sesuai yang ada dibawah ini:

1. Sikap badan lurus dengan punggung menempel di dinding kolam renang
2. Angkat kedua tangan lurus mengapit telinga, dengan posisi telapak tangan menjadi satu
3. Pastikan menggunakan kaki yang paling kuat, kemudian tekuk kaki, kaki harus menempel dinding kolam renang sebagai pijakan
4. Tarik nafas yang dalam, kemudian bungkuk kan bahu dengan posisi tangan masih mengapit kepala, kemudian tendangkan kaki yang tadi menjadi tumpuan, kemudian disusul dengan tendangan kaki sebelahnya
5. Kepala selalu menghadap ke bawah (lantai), agar luncuran dapat melaju jauh kedepan



Gambar 2.2 Teknik Dasar Meluncur

Sumber: (David Haller, 2010)

#### 2.14.6 Berbagai macam Renang

Secara umum gaya pada cabang olahraga renang itu ada 4, yaitu ada Gaya Dada (*breast stroke*), Gaya Bebas (*crawl stroke*), Gaya punggung (*beast stroke*), kemudian yang terakhir ada Gaya Kupu-Kupu (*butterfly stroke*). Kinerja pada

olahraga renang tergantung pada beberapa faktor, salah satu faktor yang paling penting yaitu teknik dalam berenang (Sidenlik & Young, 2009).

#### 2.14.6.1 Gaya Dada

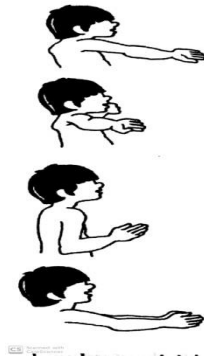
Gaya dada merupakan gaya pertama yang di ajarkan pada renang. Posisi badan telungkup. Gerakan kaki yaitu di mulai dari lurus rapat, kemudian tarik kedua kaki secara bersamaan kearah pantat, kemudian buka kedua telapak kaki kearah luar, dan yang terakhir dorongkan kaki dengan memberikan tendangan sesuai dengan arah telapak kaki



Gambar 2.3 Teknik Dasar Renang Kaki Gaya Dada

Sumber : (David Haller, 2010)

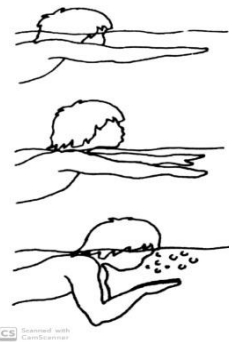
Kemudian gerakan lengan yaitu, tangan lurus di jadikan satu kedepan, telapak tangan saling di tempelkan. Kemudian arahkan posisi telapak tangan menjadi saling membelakangi, tarik ujung tangan sampai ke siku ke depan dada seperti membentuk daun waru. Kemudian tangan kembali lagi di satukan lagi lurus ke depan dengan telapak tangan saling menempel kembali.



Gambar 2.4 Pergerakan Lengan Renang Gaya Dada

Sumber: (David Haller, 2010)

Pernafasan gaya dada, yaitu pada saat tangan melakukan tarikan, maka kekuatan lengan membantu mengangkat dada pada saat kepala melihat ke arah depan atas, untuk bernafas. Setelah bernafas melalui mulut, kemudian posisi dada rileks kembali dengan kepala juga kembali keposisi semula, dan menghembuskan nafasnya di dalam air melalui hidung.



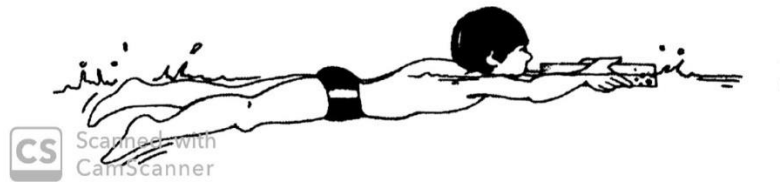
Gambar 2.5 Pernafasan Pada Renang Gaya Dada

Sumber: (David Haller, 2010)

#### 2.14.6.2 Gaya Bebas

Gaya bebas merupakan gaya yang sangat mudah. Gaya bebas di lakukan secara telungkup juga. Gerakan Kaki pada gaya bebas yaitu, kaki di lurus kan

kebelakang, jari-jari kaki lurus, kemudian kaki di gerakan ke atas dan ke bawah secara bergantian, gerakan kaki dari pangkal paha sampai ujung kaki, lutut harus lurus, tidak boleh di tekuk.



Gambar 2.6 Pergerakan Kaki pada Renang Gaya Bebas

Sumber: (David Haller, 2010)

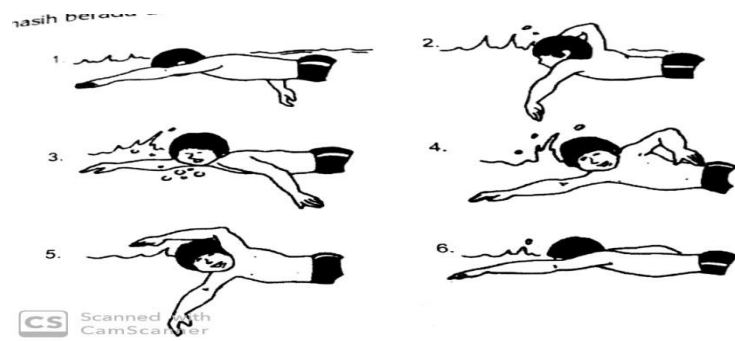
Pergerakan pada lengan gaya bebas. Lengan di tarik lurus kebelakang menempel paha, kemudian putar perlahan ke depan diawali dari siku menekuk dan lurus kan jauh kedepan diawali ibu jari yang menyentuh air terlebih dahulu. Lakukan secara bergantian dengan tangan kanan.



Gambar 2.7 Pergerakan Lengan pada Renang Gaya Bebas

Sumber: (David Haller, 2010)

Posisi kepala saat mengambil nafas yaitu pada saat melakukan tarikan ke balakang, maka kepala menoleh ke samping dimana mengikuti pergerakan tangan pada saat menarik tangan kebelakang.



Gambar 2.8 Pernafasan Lengan pada Renang Gaya Bebas

Sumber: (David Haller, 2010)

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berikut adalah simpulan sesuai dengan hasil dan pembahasan dalam penelitian:

1. Aspek *Strenghts* pada ekstrakurikuler olahraga renang dipengaruhi oleh partisipasi siswa yang tinggi, yang tentunya tidak lepas dari dorongan dan dukungan dari beberapa pihak yang bersangkutan.
2. Aspek *Weakness* pada pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang, tidak ada program ekstrakurikuler yang terencana, dan kegiatan presensi, pendanaan terbatas hanya untuk siswa yang berprestasi, terbatasnya sarpras.
3. Aspek *Opportunity* pada pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang, dapat mengembangkan prestasi, bakat dan minat siswa pada olahraga renang.
4. Aspek *Treath* pada pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang, kurangnya pengawasan dari pelatih yang membahayakan keselamatan siswa seperti resiko cedera.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan maka peneliti mamberikan saran sebagai berikut:

1. Saran untuk Kepala Sekolah :
  - 1) Sarana lebih di perhatikan lagi, dari jumlah ketersediaan dan kondisi alat



- 2) Meningkatkan komunikasi yang baik dengan pembina ekstrakurikuler agar pelaksanaan ekstrakurikuler renang berjalan sesuai dengan program kerja
- 3) Memberikan dua pelatih agar dapat mengawasi siswa dengan maksimal dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga renang

## 2. Saran untuk Pembina/Pelatih

- 1) Memberikan program latihan dengan terencana agar siswa dapat membantu menentukan target dimana mereka mengalami kemajuan dalam berenang
- 2) Melakukan kegiatan presensi sebelum atau sesudah pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang
- 3) Sarana lebih di perhatikan lagi, dari jumlah ketersediaan dan kondisi alat

## 3. Saran untuk Siswa

- 1) Dapat memanfaatkan sarana dan prasarana dengan baik dan maksimal pada saat pelaksanaan ekstrakurikuler olahraga renang
- 2) Melakukan pemanasan dengan serius sebelum memulai berenang, agar tidak cidera
- 3) Selalu bertanggungjawab dari segi kehadiran agar pembina/pelatih dapat memberikan program latihan secara menyeluruh

## DAFTAR PUSTAKA

- A. M. Bandi Utama. (2011). Pembentukan Karakter Anak Melalui Aktivitas Bermain Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8 Nomor 1, 2.
- Ade Rokhayati, Lutfi Nur, Elan, & Gilar Gandana. (2016). Implementasi Pendekatan Taktis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Terhadap Motivasi, Kebugaran Jasmani, dan Kemampuan Motorik. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1 Nomor 2, 54.
- Ahmad Reza Ommani. (2011). Strengths, weaknesses, opportunities and threats (SWOT) analysis for farming system businesses management: Case of wheat farmers of Shadervan District, Shoushtar Township, Iran. *African Journal of Business Management*, 5 Number 2.
- Anas Junaedi, & Hari Wisnu. (2015). Survey Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di SMA, SMK, DAN MA Negeri Se-Kabupaten Gresik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 03 Nomor 0, 834–835.
- Anggraini, N. D., M.E.Winarno, & Sulistyorini. (2014). Pengembangan Pembelajaran Teknik Dasar Service Bawah Bolavoli Untu Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5 Malang. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 1(3), 82.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: RINEKA CIPTA.
- Bhayu Billiandri. (2018). Pengembangan Konservatif Games In Aquatig Untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Dan Sportivitas Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani , Olahraga Dan Keseatan*, 2 Nomor 1, 72.
- Edo Preasetyo. (2017). Hubungan Antara Frekuensi Gerakan Kaki Dengan Prestasi Renang Gaya Crawl 50 Meter. *Indonesian Performace Journal*, 1 Nomor 2, 82.
- Fajar Ari Widiyatmoko, & Maftukin Hudah. (2017). Evaluation Of Value Education Implementation In Sport Learning. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 3 Nomor 2, 50.
- Fauzi Subarkah, Hadi Sartono, & Moch Yamin Saputra. (2017). Minat Dan Motif Siswi Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Futsal Di Kota Bandung. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 10 Nimor 2, 33.
- Haddar, A. Al. (2015). ANALISIS SWOT PEMBINAAN OLAHRAGA FUTSAL PADA KLUB FUTSAL AL IRSYAD SURABAYA. *Jurnal Kesehatan*

*Olahraga, 03 Nomor 1, 3.*

- Haller, D. (2010). *Belajar Berenang*. (Sulistio, Ed.). Bandung: PIONIR JAYA.
- Hamsa, M., & Hartoto, S. (2015). SURVEY MINAT SISWA KELAS VII DAN VIII DI SMP N 1 BANGIL DALAM MENGIKUTI OLAHRAGA RENANG. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 03 Nomor.*, 784.
- Hari Amirullah Rachman. (2011). Keterlaksanaan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 8 Nomor 1.*
- I Ketut Yoda, & Gede Doddy Tisna MS. (2017). Analisis Implementasi Pembelajaran Penjasorkes Di SMA/SMK Tahun 2016. *Jurnal PENJAKORA, Volume 4 N.*
- Imansari, A. T., Dwimawanti, I. H., & Santoso, R. S. (n.d.). Analisis Strategi Pembinaan Atlet oleh Dinas Kebudayaan Pariwisata Pemuda dan Olahraga Kabupaten Pati 1), 1–11.
- Irawan Jawandono. (2014). Pengembangan Pembelajaran Penjas Adaptif Melalui Media Permainan Bangun Pintar Berwarna Pada Siswa Tunarungu SDLB Negeri Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations, 3 Nomor 12*, 1440.
- Isna Pratiwi. (2015). Sekolah Renang Di Kota Semarang Dengan Penekanan Design Sustainable Architecture. *Journal Of Architecture, 4 Nomor 2.*
- Iyan Nurdian Haris. (2018). Model Pembelajaran Peer Teaching Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang, 4 Nomor 1.*
- Lestari, R. Y. (2016). Peran kegiatan ekstrakurikuler dalam mengembangkan watak kewarganegaraan peserta didik. *Untirta Civic Education Journal, 1 Nomor 2*, 138–140.
- Moch Fahmi Abdulaziz. dkk. (2016). Motivasi Mahasiswa Terhadap Aktivitas Olahraga Pada Sore Hari Di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education, Health and Sport, 3 Nomor 2*, 114.
- Nazir, M. (2006). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Noor Yanti, Rabiatul Adawiah, & Harpani Matnuh. (2016). PELAKSANAAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER DALAM RANGKA PENGEMBANGAN NILAI-NILAI KARAKTER SISWA UNTUK

MENJADI WARGA, 6, 963–970.

- Nur Hikmah. (2017). Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Meluncur Melalui Pendekatan Bermain Pada Pembelajaran Aktivitas Akuatik SD Cendekia Bandung. *Journal Of Teaching Physical Education In Elementary School, 1 Nomor 1*, 27.
- Nurchahyo, F. (2013). PENGELOLAAN DAN PENGEMBANGAN KEGIATAN EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMA/MAN/SEDERAJAT SEKABUPATEN SLEMAN. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 9 Nomor 2*, 103.
- Nurhadi Santoso, & Aris Fajar Pambudi. (2016). Survey Manajemen Program Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Sebagai Faktor Pendukung Olahraga Prestasi Di Kabupaten Klaten. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 12 Nomor 2*, 86.
- Osita, I. C., R, I. O., & Justina, N. (2014). Organization's stability and productivity: the role of SWOT analysis an acronym for strength, weakness, opportunities and threat. *International Journal of Innovative and Applied Research, 2*.
- Prasetyo, Y., & Maksum, A. (2013). FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB RENDAHNYA MINAT SISWA TERHADAP EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA DI SMK NEGERI 1 SLAHUNG PONOROGO. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 01 Nomor 1*, 175.
- Rasyono. (2016). Ekstrakurikuler Sebagai Dasar Pembinaan Olahraga Pelajar. *Journal of Physical Education, Health and Sport, Volume 3 N*, 44.
- Resti Gustiawati. (2016). Implementasi Model-Model Pembelajaran Penjas Dalam Meningkatkan Kemampuan Guru Memilih Dalam Mengembangkan Strategi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. *Journal Of Sport Science And Education (Jossae), 1 Nomor 1*.
- Riffiy Qomarullah. (2015). Model Aktivitas Belajar Gerak Berbasis Permainan Sebagai Materi Ajar Pendidikan Jasmani. *Journal of Physical Education, Health and Sport, volume 2 N*.
- Sandra, N. (2015). *PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENJASORKES DI SMP NEGERI 3 PAINAN KAB.PESISIR SELATAN*.
- Septian Indra Agung Pradana. (2017). Kebijakan Sekolah Tentang Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di SMP 1 Kebonagung Kecamatan Kebonagung Kabupaten Pacitan. *Jurnal Kebijakan Pendidikan, Volume VI, 4*.

- Setiawan, A. (2011). FAKTOR TIMBULNYA CIDERA OLAHRAGA. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1, 95.
- Sidenlik, N. ., & Young, B. . (2009). Optimising the freestyle swimming stroke: the effect of finger spread. *Sport Engineering*, 9, 129.
- Sugiyono. (2010). *Penelitian Pendidikan*. Bandung: ALFABETA.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Bandung: Penerbit ALFABETA.
- Sujoko, E. (2017). STRATEGI PENINGKATAN MUTU SEKOLAH BERDASARKAN AANALISIS SWOT DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 4 no.1, 86.
- Suparyo. (2017). Pengaruh Pembinaan Ekstrakurikuler Dan Ketersediaan Sarana Prasarana Terhadap Pengembangan Olahraga Studi Pada SMA Negeri Se-Kabupaten Majalengka. *Journal Of Education Management & Administration Review*, 1 Number 1.
- Suryosubroto. (2009). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta: RINEKA CIPTA.
- Susanto, E. (2010). MEDIA AUDIO VISUAL AKUATIK UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS PEMBELAJARAN RENANG.
- Sustiyo Wandi, Tri Nur Harsono, & Agus Raharjo. (2013). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Olahraga Di SMA Karangturi Kota Semarang. *Journal of Physical Education, Sport, Health, and Recreations*, 2 nomor 8, 526.
- Talmale, M., & Humbre, A. (2012). SWOT Analysis of N-LIST Programme. *International Journal of Information Dissemination and Technology*, 2(2), 143.
- Wallhead, T. L., & Ntoumanis, N. (2004). Effects of a Sport Education Intervention on Students' Motivational Responses in Physical Education. *Journal Of Teaching In Physical Education*, 23, 6.
- Wanivenhaus, F. (2012). Epidemiology of Injuries and Prevention Strategies in Competitive Swimmers. *Sport Healt*, 4 Number 3.
- Wicaksono, P. Y., & Junaidi Budi Prihanto. (2017). Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Pendidikan Kesehatan Di SMA Dan MA Se-Kecamatan Sooko. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 05 Nomor 0, 93.

Widoyoko, E. P. (n.d.). EVALUASI PROGRAM PEMBELAJARAN, 7.

Yudi Ruspiandi. (2016). Persepsi siswa SMA N 1 Parigi Pangandaran Terhadap Pembelajaran Renang. *Jurnal Pendidikan Dan Rekreasi*, 5 Nomor 4, 2.

Yustinus Sukarmin. (2006). Petunjuk Praktis Pencegahan Kecelakaan Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Menengah Pertama Dan Atas. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5 Nomor 1.