

**PENGARUH MEDIA PEMBELAJARAN RENANG MENGGUNAKAN
PAPAN RENANG DAN BANTUAN TEMAN TERHADAP
KEMAMPUAN RENANG GAYA BEBAS SISWA
KELAS VII MTsN 4 KOTAPADANG**

TESIS



Oleh:

**ENDA FIRMA
NIM. 16199030**

*Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar
Magister Pendidikan Olahraga*

**PENDIDIKAN OLAAHRAGA (S2)
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

ABSTRAK

Enda Firma (2019) : Pengaruh Media Pembelajaran Renang Menggunakan Papan Renang dan Bantuan Teman Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Siswa Kelas VII MTsN 4 Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah,rendahnya kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh media pembelajaran renang menggunakan papan renang dan bantuan teman terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang.

Jenis penelitian ini eksperimen semu (*quasi experiment*). Populasi penelitian ini yaitu siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang berjumlah 58 siswa. Dengan jumlah sampel 24 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penentuan kelompok dengan teknik *matching*. *Instrument test* yang dipakai yaitu kemampuan renang gaya bebas.Pengujian persyaratan analisis menggunakan uji (*liliefors*) dan uji hipotesis dengan uji-t, pada taraf signifikan ($\alpha=0.05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan antara media pembelaran menggunakan papan renang terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang, hasil hipotesis menunjukan $t_{hitung} (5.22) > t_{tabel} (1,78)$. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan antara media pembelajaran menggunakan bantuan teman terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang, hasil hipotesis menunjukan $t_{hitung} (8.09) > t_{tabel} (1,78)$. (3) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara media pembelajaran renang menggunakan papan renang dan bantuan teman terhadap kemampuan renang gaya bebas sisiwa kelas VII MTsN 4 Kota Padang, hasil hipotesis menunjukan $t_{hitung}(0,66) < t_{tabel}(1,71)$.

Kata kunci : Media Pembelajaran, Papan renang, Bantuan Teman, Renang Gaya Bebas

ABSTRACT

Enda Firma (2019): Effects of Using Instructional Media Pool Board and Assistance Board Against Friends Freestyle Swimming Ability Seventh Grade Students MTsN 4 Padang

The problem in this research is, low ability to freestyle class VII MTsN 4 Padang. The purpose of this study to determine the effect of learning media pool using the pool board and the help of friends to kemampuan freestyle class VII MTsN 4 Padang.

This type of quasi-experimental study (quasi-experiment). This study population that is seventh grade students MTsN 4 Padang totaling 58 students, With a sample of 24 people by using purposive sampling technique. Determination of the group with matching technique. Test instrument used is the ability bebas. Pengujian style swim test requirements analysis (Liliefors) and hypothesis testing using t-test, at significance level ($\alpha = 0,05$).

The results showed that: (1) There is significant relationship between media pembelajaran use of the swimming board freestyle swimming ability class VII MTsN 4 of Padang, the results showed hypothesis $t(5:22) > t \text{ table } (1.78)$. (2) There is significant relationship between instructional media using the help of a friend in the ability freestyle class VII MTsN 4 of Padang, the results showed hypothesis $t(8:09) > t \text{ table } (1.78)$. (3) There is a significant difference between learning media using the swimming pool board and the help of friends in the ability siswa freestyle class VII MTsN 4 of Padang, the results showed hypothesis $t(0,66) < t \text{ table } (1.71)$,

Keywords: Media Education, swimming boards, Help People, Swimming Freestyle

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

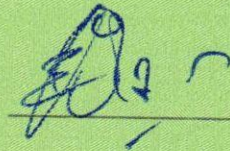
Mahasiswa : Enda Firma
NIM : 16199030

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si
NIP. 19610724 198703 1 003



25/07-19

Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001



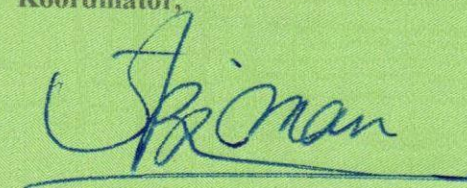
25/07-19

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Koordinator,



Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001



Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

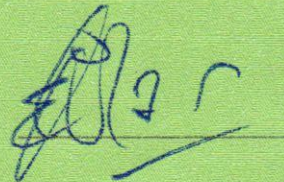
**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2**

No. Nama

Tanda Tangan

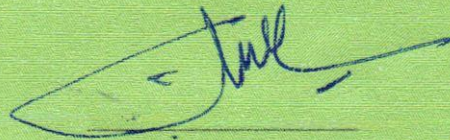
1. Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si
NIP. 19610724 198703 1 003

Ketua



2. Dr. Alnedral, M. Pd
NIP. 19600430 198602 1 001

Sekretaris



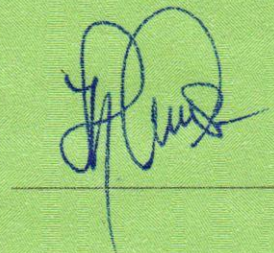
3. Dr. Yendrizal, M. Pd
NIP. 19611113 198703 1 004

Anggota



4. Dr. Zainul Johor, M. Pd
NIP. 19591213 198602 1 001

Anggota



Mahasiswa

Nama : Enda Firma

Nim : 16199030

Tanggal Ujian : 14 Februari 2019

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa.

1. Karya tulis saya, laporan hasil penelitian dengan "*Pengaruh media pembelajaran renang menggunakan papan renang dan bantuan teman terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN 4 kota Padang*" adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarang nya, dan dicantumkan dalam daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2019

Saya yang menyatakan,



Enda Firma

NIM 16199030

KATA PENGANTAR



Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“Pengaruh Media Pembelajaran Renang Menggunakan Papan Renang dan Bantuan Teman Terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Siswa Kelas VII MTsN 4 Kota Padang”**. Tesis ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister.

Dalam penulisan tesis ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada.

1. Prof. Dr. Eri Barlian, M.Si selaku Pembimbing I, yang telah mmberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan tesis ini.
2. Dr. Alnedral, M.Pd sebagai pembimbing II, yang telah mmberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan tesis ini.
3. Dr. Yendrizal, M.Pd dan Dr. Zainul Johor, M.Pd, selaku Penguji I dan Penguji II, yang telah memberikan bimbingan, dorongan, semangat, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan tesis ini.

4. Terimakasih untuk istriku dan anak-anakku tersayang yang tak henti-hentinya berdoa, demi terselesaikan tesis ananda.
5. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan beserta staf-stafnya.
6. Ketua program studi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang, beserta staf-stafnya.
7. Bapak/Ibu dosen yang telah mentransfer ilmu ilmu bagi penulis mengikuti proses pendidikan di Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang.
8. Buat rekan-rekan staf dikolam renang teratai, dan siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang yang banyak membantu dalam penelitian saya.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, semoga bantuan tersebut diberikan pahala oleh Allah SWT dan tesis ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2018
Penulis

Enda Firma
NIM. 16199030

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS.....	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori.....	7
B. Media Pembelajaran.....	18
C. Media Pembelajaran Menggunakan Papan Renang.....	19
D. Media Pembelajaran Menggunakan Bantuan Teman	21
E. Penelitian Relevan.....	22
F. Kerangka Konseptual	23
G. Hipotesis Penelitian.....	25
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	26
B. Tempat dan Waktu Penelitian	26

C. Populasi dan Sampel	26
D. Defenisi Operasional.....	27
E. Jenis dan Sumber Data	28
F. Instrument tes	28
G. Teknik Pengumpulan Data	28
H. Teknik Analisa Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	31
B. Pengujian persyaratan Analisis	33
C. Pengujian Hipotesis.....	34
D. Hasil Penelitian.....	36
E. Pembahasan	38
F. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	42
B. Implikasi	42
C. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Kerangka konseptual	25
3.1 Jumlah siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang	27
4.1 Distribusi data penelitian	31
4.2 Distribusi data akhir	31
4.3 Distribusi frekuensi Postes	32
4.4 Ringkasan hasil uji normalitas	34
4.5 Hasil Uji Homogenitas	34
4.6 Hasil uji Hipotesis X1-Y	35
4.7 Hasil Uji Hipotesis X2-Y	35
4.8 Hasil Uji Hipotesis X1-X2	36
4.9 Hasil Penelitian menggunakan papan renang	37
4.10 hasil penelitian menggunakan bantuan teman	37
4.11 hasil penelitian menggunakan papan renang dan bantuan teman	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gambar Posisi badan	9
2.2 Posisi kaki	10
2.3 Posisi tangan menangkap air	12
2.4 Posisi tangan menarik air	13
2.5 Posisi tangan mendorong air	14
2.6 Posisi kepala saat mengambil napas	15
2.7 Koordinasi gerakan berenang gaya bebas	17
2.8 Gerakan kaki pakai papan renang	19
2.9 Gerakan tangan pakai papan renang	20
2.10 Posisi kaki dengan bantuan teman	21
2.11 Posisi tangan dengan bantuan teman	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Data rangking hasil pretest kemampuan renang gaya bebas.....	47
2. Pembagian kelompok latihan dengan teknik <i>matching</i>	48
3. Analisis data mean dan standar deviasi.....	49
4. Uji normalitas liliefors <i>posttest</i> media papan renang dan bantuan teman..	51
5. Uji homogenitas	53
6. Pengujian hipotesis	55
7. Program latihan	61
8. Dokumentasi penelitian.....	75

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga renang merupakan salah satu cabang olahraga yang dapat membuat tubuh lebih sehat, dan bisa mengharumkan nama bangsa. Olahraga renang telah mengiringi sejarah perjalanan kehidupan manusia *primitive* dimana harus mampu menaklukkan alam. Renang merupakan salah satu cabang olahraga air yang populer dan digemari oleh sebagian besar masyarakat. Olahraga renang dapat dilakukan semua tingkat usia mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia. Menurut Apriliyanto (2017:193) “Dunia pendidikan adalah dunia yang sangat penting dalam kehidupan manusia”. Manusia yang selalu diiringi oleh pendidikan, kehidupannya akan selalu berkembang ke arah yang lebih baik. Tidak ada zaman yang tidak berkembang, tidak ada kehidupan manusia yang tidak bergerak. Semua itu bermuara pada pendidikan, karena pendidikan adalah pencetak peradaban manusia.

Salah satu bentuk pembelajaran gerak dalam pendidikan jasmani di Sekolah yaitu renang. Dengan berenang, anak berkesempatan mengenal dan memahami lingkungannya. Anak juga memperoleh kesempatan untuk bergerak bebas, karena mau tidak mau dia harus menggerakkan seluruh anggota tubuhnya. Tujuannya adalah agar tubuh dapat mengapung dan bergerak. Keleluasaan itu merupakan rangsangan yang luar biasa, bukan saja dari aspek fisik, tetapi juga aspek mental.

Wielhelm Mielke (1990:29) “masuk kedalam air merupakan titik permulaan dari bentuk-bentuk latihan, dimana khususnya mengalami gerakan dari tangan”. Apabila usaha-usaha dari anak-anak tidak menghasilkan bentuk-bentuk tersebut yang sesuai dengan tujuan guru, maka perlu sesekali menirukan bentuk yang dikehendaki, tanpa menyamakan usaha dari anak-anak. Antara lain latihan-latihan kita dalam bergerak maju, memiliki arti sendiri untuk mendapatkan dan memiliki kepercayaan dalam air, kadang-kadang juga bertujuan untuk menenangkan murid dan mulai belajar lagi. Tujuan yang terpenting dari belajar itu, adalah kerjasama tangan dan kaki untuk masuk dan meloncat ke dalam air, untuk menimbulkan gerakan renang.

Olahraga renang memiliki 4 gaya, yaitu (1) gaya dada, (2) gaya bebas, (3) gaya punggung, dan (4) gaya kupu-kupu, salah satu pembelajaran renang di sekolah yaitu gaya bebas. Gaya bebas dianggap gaya yang mudah dipelajari. Sebelum belajar gaya bebas siswa melakukan metode pengenalan air, yang berguna melancarkan kegiatan berenang dan menguasai gerakan dasar pada renang. Pembelajaran pertama dalam pengenalan air, kenali air dengan menyentuhnya dari atas kolam, kemudian masuk ke dalam kolam yang dangkal secara perlahan, setelah seluruh tubuh masuk kedalam kolam, dilanjutkan dengan pengenalan bernafas di air, mengapung, meluncur dan selanjutnya mengenal gaya-gaya dalam renang.

Dalam penelitian ini, peneliti memilih renang gaya bebas sebagai penelitian media belajar untuk siswa MTsN. Pengenalan yang digunakan kepada siswa adalah teknik bernafas, teknik bernafas di dalam air dengan cara

menghirup udara di permukaan dengan membuka mulut dan mengeluarkan dari hidung. Karena pernafasan ini berguna untuk siswa agar lebih lama berada di air, juga mengurangi kepanikan saat berenang.

Mikanda Rahmani (2017:27) “renang gaya bebas adalah salah satu gaya renang di mana posisi tubuh (dada) menghadap ke permukaan air”. Begitu pula dengan posisi wajah pun menghadap ke permukaan air. Renang gaya bebas memiliki gerakan yang cukup kompleks dan membutuhkan koordinasi gerakan tangan dan kaki yang baik. Apabila dibandingkan dengan gerakan renang lainnya, renang gaya bebas merupakan gaya renang yang membuat luncuran lebih cepat.

Banyak media yang dipakai dalam pembelajaran olahraga renang diantaranya media dengan menggunakan papan renang dan media dengan bantuan teman. Media dengan menggunakan papan renang adalah media pembelajaran yang menggunakan alat papan renang yang terbuat dari fiber, yang mengapung di permukaan air. Media bantuan teman adalah media pembelajaran renang yang tidak menggunakan alat, tetapi dalam proses belajar menggunakan bantuan teman. Dari kedua media pembelajaran menggunakan papan renang dan bantuan teman ini diduga sama-sama memberikan peningkatan dalam proses pembelajaran renang siswa dapat berenang gaya bebas dengan gerakan yang baik.

Setelah peneliti observasi ke MTsN 4 Kota Padang. Peneliti dapat mengamati bahwa pembelajaran renang terutama renang gaya bebas terhadap siswa kelas VII belum sempurna karena siswa hanya diajarkan materi renang

secara teori, dan hanya beberapa kali praktek dikolam renang. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut tentang “Pengaruh Media Pembelajaran Renang menggunakan Papan Renang dan Bantuan Teman terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Siswa Kelas VII MTsN 4 Kota Padang”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Media belajar renang
2. Renang gaya bebas
3. belajar menggunakan papan renang
4. Belajar menggunakan bantuan teman
5. Pengenalan Air

C. Pembatasan Masalah

Untuk lebih terfokusnya dalam melakukan penelitian sesuai kemampuan, dana, dan waktu, maka dapat dibatasi masalah ini, yaitu:

1. Pengaruh Media Pembelajaran Renang menggunakan Papan Renang terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Siswa Kelas VII MTsN 4 Kota Padang.
2. Pengaruh Media Pembelajaran Renang menggunakan Bantuan Teman terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Siswa Kelas VII MTsN 4 Kota Padang.

3. Pengaruh Media Pembelajaran Renang menggunakan Papan Renang dan Bantuan Teman terhadap Kemampuan Renang Gaya Bebas Siswa Kelas VII MTsN 4 Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang terdapat pada latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu :

1. Apakah media pembelajaran renang menggunakan papan renang berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang ?
2. Apakah media pembelajaran renang menggunakan bantuan teman berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang ?
3. Apakah kedua media pembelajaran renang menggunakan papan renang dan bantuan teman berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah, untuk :

1. Mengetahui pengaruh media pembelajaran renang menggunakan papan renang terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN Kota Padang.

2. Mengetahui pengaruh media pembelajaran renang menggunakan bantuan teman kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN Kota Padang.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh media pembelajaran renang menggunakan papan renang dan bantuan teman kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Adapun kegunaan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti sebagai syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Magister Pendidikan.
2. Sebagai masukan bagi guru olahraga.
3. Sebagai masukan bagi siswa.
4. Sebagai referensi bagi sekolah.
5. Sebagai referensi bagi perkembangan Ilmu Pengetahuan dan Olahraga.
6. Sebagai referensi di Perpustakaan Pendidikan Olahraga S2.
7. Sebagai penambahan wawasan dan pedoman bagi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil peneliti maka dapat ditarik kesimpulan :

1. Secara signifikan media pembelajaran menggunakan papan renang berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa $t_{hitung}(5.22) > t_{tabel}(1,78)$
2. Secara signifikan media pembelajaran menggunakan bantuan teman berpengaruh terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa $t_{hitung}(8.09) > t_{tabel}(1,78)$
3. Tidak Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara media pembelajaran renang menggunakan papan renang dan bantuan teman terhadap kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa $t_{hitung}(0,66) < t_{tabel}(1,71)$.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah ditemukan bahwa media pembelajaran menggunakan papan renang dan bantuan teman dapat meningkatkan kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang.

Dari hasil penelitian ini ditemukan bahwa media pembelajaran menggunakan papan renang lebih efektif jika dibandingkan dengan media pembelajaran menggunakan bantuan teman. Kedua bentuk media pembelajaran ini sama-sama diterapkan pada siswa kelas VII.

Implikasi pertama temuan penelitian berdampak pada siswa dalam mengikuti pembelajaran agar dapat meningkatkan dan mengembangkan kemampuan renang gaya bebas. Memotivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran sehingga nantinya diperoleh hasil yang lebih baik lagi. Motivasi ini dapat diberikan oleh guru olahraga untuk memberikan pendekatan kepada siswa, sehingga siswa termotivasi untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas.

Implikasi kedua temuan penelitian ini diharapkan guru dapat mengarahkan dan mengorganisir sesuai dengan tujuannya dalam meningkatkan kemampuan renang gaya bebas. Media pembelajaran menggunakan papan renang dan bantuan dilaksanakan menurut pola dan sistem tertentu dari program latihan yang ada, agar gerakan yang sukar menjadi mudah, otomatis, reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi.

Kedua bentuk pembelajaran diatas disusun atas dasar kesamaan gerakan untuk setiap bentuk pembelajaran. Dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa media pembelajaran menggunakan papan renang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas siswa kelas VII MTsN 4 Kota Padang.

C. Saran

Berdasarkan hasil peneliti ini maka disarankan kepada guru olahraga yang mengajar, yaitu:

1. Agar memberikan ketiga model tes tersebut untuk meningkatkan kemampuan renang gaya bebas siswa.
2. Agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama, dan program latihan yang lebih baik agar kemampuan renang gaya bebas siswa lebih meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyanto, Rico Bagus. 2017. *Penerapan Alat Bantu Pull Buoy dan Papan Luncur Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Crawl Stroke). Volume 05.Nomor. 02.*
- Abdul Malik, dkk. 2015. Perbedaan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas Antara Metode Bagian dengan Metode Keseluruhan Pada Mahasiswa Penjaskesrek FKIP Unsyiah Angkatan 2010. Volume 1.Nomor 1.
- Alnedral. 2015. Pembelajaran PJOK. UNP Press.
- _____. 2018. Strategies to Improve Intelligent Characters and Fighting Ability Self-Defenese Athletes Of Tarung Derajat. Volume 9.International Journal of Mechanical Engineering and Technology.
- Arsyad, Azhar. 2002. *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Barlian, Eri. 2016. *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Padang. Sukabina Press.
- Bompa, Tudor O. 2000.*Total Training for Young Champions*. Champaign IL, USA: Human Kinetic,
- C. Rob. Orr, B. Tyler, Jane.2000.*Dasar-dasar Renang*. Angkasa Bandung
- Haryani, Meri. 2018. Jurnal. Pengaruh Kecerdasan emosional, VO₂Max dan Motivasi Terhadap Keterampilan Renang Gaya Dada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi.
- Hudayhana, Lolita, Nuril. 2014. *Pengaruh Modifikasi Renang Menggunakan Ban Terhadap Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas*.UNESA.
- Meri, Andriani, dkk. 2018. Pengaruh Model Problem Based Learning dan Discovery Learning serta Kecerdasan Intelektual terhadap berpikir kreatif.
- Mielke, Wilhelm (1990). *Renang, Teknik, Sarana dan Pasilitas*. Semarang: Effhar dan Dahara Prize.
- Nenggala, Asep Kurnia. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Grafindo Media Pratama: Jakarta.