PENINGKATAN PEMBELAJARAN GERAK DASAR RENANG DENGAN PENDEKATAN BERMAIN SISWA KELAS IV SDN 125 KECAMATAN PEKANBARU KOTA, KOTA PEKANBARU

Yim Erliza
Guru SDN 125 Kota Pekanbaru

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran gerak dasar renang melalui pendekatan bermain. Apakah melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar renang, yang meliputi : proses pembelajaran guru dan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas IV SDN 125 Pekanbaru jumlah siswa 22 orang. Proses pengumpulan data menggunakan teknik observasi. Teknik observasi dilakukan dengan mengamati proses pembelajaran guru dan partisipasi siswa dengan menggunakan lembar observasi, yang dilakukan oleh dua orang kolaborator. Setelah dilaksanakannya Peningkatan Pembelajaran dengan Pendekatan Bermain terjadi kenaikan hasil belajar siswa pada siklus I (59,10%) 13 siswa berhasil tuntas dan pada siklus II mengalami kenaikan hasil belajar siswa (86,37%) 19 siswa berhasil tuntas. Dapat disimpulkan bahwa hasil belajar siswa mengalami kenaikan dari siklus I ke siklus II sebesar (27,27%) Hasil postest, untuk mengetahui kemampuan siswa menguasai pelajaran pada siklus I memperoleh rata-rata kelas 78,36 sedangkan pada siklus II memperoleh rata-rata kelas sebesar 82,22. Penulis menyimpulkan hasil belajar siswa dari siklus I ke siklus II mengalami kenaikkan yang sangat signifikan.

Kata Kunci: Pendekatan Bermain, Hasil Belajar

ABSTRACT

This study aims to determine the improvement of basic swimming motion learning through the play approach. Whether through the play approach can improve the basic motion learning of swimming, which includes: the process of teacher learning and student participation in learning activities. The research was carried out on the fourth grade students of SDN 125 Pekanbaru, the number of students was 22 people. The process of collecting data uses observation techniques. The observation technique was carried out by observing the process of teacher learning and student participation by using observation sheets, which were carried out by two collaborators. After the Improvement of Learning with the Play Approach there was an increase in student learning outcomes in the first cycle (59.10%) 13 students successfully completed and in the second cycle increased student learning outcomes (86.37%) 19 students successfully completed. It can be concluded that student learning outcomes have increased from cycle I to cycle II amounting to (27.27%) results of posttest, to determine the ability of students to master the lessons in the first cycle obtain an average grade of 78.36 while in the second cycle obtain an average class amounting to 82.22. The author concludes that student learning outcomes from cycle I to cycle II experience a very significant increase.

Keywords: Play Approach, Learning Outcomes

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu proses yang wajib diikuti dalam kehidupan setiap individu dan memiliki fungsi serta peranan penting bagi pembentukan karakter bangsa dari suatu negara. Pendidikan jasmani merupakan salah satu bagian dari pendidikan tersebut, maka dari itu proses pendidikan jasmani sangat diperlukan bagi para siswa sebagai generasi penerus bangsa (Hera Lestari Mikarsa, 2007: 1).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Pendidikan jasmani ini pada dasarnya memanfaatkan alat berupa fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia, namun pada kenyataannya melalui fisik ini, mental dan emosionalpun turut berkembang, sehingga harus menyebabkan perbaikan dalam 'pikiran dan tubuh' yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan

harian seseorang.

Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang lebih mengutamakan proses belajar gerak motorik dan mengajarkan keterampilan gerak motorik sehingga bermanfaat untuk perkembangan anak.Tujuan khusus dalam bermain di pembelajaran gerak dasar renang adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak, dan percepatan gerak siswa, serta meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan rasa keberanian dalam melakukan gerakan renang. Menurut Hambali (2006: 15), dalam tahap pertama (pengenalan air) pembelajaran gerak dasar renang bagi siswa Sekolah Dasar, dapat menggunakan permainan sebagai media penyampaian materi. Permainan dibagi menjadi 2, yaitu permainan tanpa alat dan menggunakan alat. Hal ini merupakan masalah bagi penulis karena Siswa SDN 125 Pekanbaru dalam mengikuti pembelajaran gerak dasar renang masih pasif, kurang antusias dalam proses pembelajaran dan siswa masih kurang memahami tentang gerak-gerak dasar renang. Serta guru dalam menyampaikan pembelajaran gerak dasar renang masih monoton (drill dan komando).

.Sebagaimana yang telah terlihat pada permasalahan diatas, tentu saja harus dicari solusinya. Guru sebagai fasilitator yang mentransfer ilmu kepada siswa harus aktif untuk menemukan faktor penyebab rendahnya hasil belajar siswa tersebut. Dan dari hasil observasi penulis sebagai guru yang terjun langsung sebagai fasilitator manemukan beberapa faktor penyebab diantaranya kurangnya semangat dan antusias siswa dalam belajar dan tidak terlepas dari guru sendiri yang kurang kreatif dalam menemukan metode yang tepat dalam proses perencanaan pembelajaran. Hal ini sesuai dengan pandangan Jarot Sugiyono (2008: 33), guru melaksanakan pembelajaran dengan menggunakan strategi-strategi yang sesuai dan telah disusun di dalam tahap perencanaan.

Untuk itu penulis bersama seorang teman sejawat mencoba memecahkan dan mencari solusi atas permasalahan ini diantaranya dengan melakukan sebuah penelitian yang berbentuk Penelitian Tindakasn Kelas (PTK) karena memang penulis sendirilah sebagai guru yang melakukan perbaikan. Disini penulis berusaha meningkatkan kualitas pembelajaran ke arah peningkatan keaktifan siswa yang penulis terapkan dengan pendekatan bermain.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas dan berdasarkan hasil pengamatan penulis langsung di kelas dan dari hasil diskusi dengan teman sejawat maka dapat diuraikan identifikasi masalahnya sebagai berikut:

1.1. Kurang bersemangatnya siswa dalam mengikuti proses pembelajaran
2.2. Terdapat beberapa siswa yang pasif dan kurang antusias dalam proses pembelajaran, serta siswa masih kurang memahami tentang gerak-gerak dasar renang.
3.3. Kurang maksimalnya kegiatan proses pembelajaran gerak dasar renang bagi siswa karena keadaan.
4.4. Metode yang digunakan guru masih monoton.
5.5. Inovasi dan kreatifitas guru masih kurang.
6.6. Belum dilaksanakannya pembelajaran gerak dasar renang dengan pendekatan bermain.

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan diatas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah melalui pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar renang, yang meliputi : proses pembelajaran guru dan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran?”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan pembelajaran gerak dasar renang melalui pendekatan bermain, yang meliputi : proses pembelajaran guru dan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran di SD Negeri 125 Pekanbaru.

Perencanaan pengajaran merupakan suatu penerapan yang rasional dari analisis sistematis proses perkembangan pendidikan dengan tujuan agar pendidikan itu lebih efektif dan efisien sesuai dengan kebutuhan dan tujuan para murid dan masyarakatnya. Oleh karena itu, perencanaan pembelajaran merupakan langkah pertama yang harus dilakukan oleh guru dalam melaksanakan tugas dan fungsinya sebagai pengelola pembelajaran (Helmi Firmansyah, 2009: 37). Dan Hanya guru yang bisa mengelola kelas yang baiklah yang bisa mengirim pesan secara positip sambil terus menjaga irama kelas agar menjadi menyenangkan untuk guru mengajar dan siswa belajar (Hera Lestari Mikarsa, 2007: 65).

Menurut Sumarman (2011: 98), menggunakan teknik bermain bertujuan untuk mengenalkan masalah gerak (*movement problem*) renang secara umum khususnya dalam gerakan dasar dan cara renang yang benar ditinjau secara anatomis, memperbaiki sikap gerakan dasar serta meningkatkan motivasi siswa terhadap pembelajaran, sehingga pada akhirnya dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Tujuan khusus dalam bermain di pembelajaran gerak dasar renang adalah meningkatkan konsentrasi, kekuatan menolak, reaksi bergerak, dan percepatan gerak siswa, serta meningkatkan rasa percaya diri,

meningkatkan rasa keberanian dalam melakukan gerakan renang.

Menurut Hambali (2006: 15), dalam tahap pertama (pengenalan air) pembelajaran gerak dasar renang bagi siswa Sekolah Dasar, dapat menggunakan permainan sebagai media penyampaian materi. Permainan dibagi menjadi 2, yaitu permainan tanpa alat dan menggunakan alat.

Agar anak didik tidak bosan dalam pelajaran gerak dasar renang, maka diperkenankan menggunakan cara mengajar dengan permainan. Cara ini lebih efektif dalam pencapaian hasil didik.

a. Permainan yang pertama yaitu tanpa alat, misalnya empat atau lima anak saling berpegangan, salah satu siswa memberikan tebakan dengan memainkan jarinya di dalam air dan teman yang disuruh untuk menebak harus menyelam kolam untuk melihat tangannya.
b. Kemudian yang kedua yaitu permainan dengan alat yaitu salah satu permainan yang cara bermainnya dengan alat, misalnya bola, pertama anak didik dibagi menjadi dua kelompok sama rata kemudian setiap kelompok harus berusaha memasukkan, yaitu dengan cara menempelkan bola ketepi kolam yang sudah ditentukan. Saat mengumpan kepada temannya, siswa tersebut tidak boleh berjalan hanya diam ditempat dan langsung melemparkan keteman sekelompoknya. Bagi kelompok yang paling banyak memasukkan bola, atau menempelkan, maka kelompok tersebut yang menang, permainan ini dapat diistilahkan seperti olahraga polo air, bedanya apabila polo air menggunakan gawang dan cara bermainnya berenang tetapi pada permainan ini boleh jalan, karena kondisi kolam juga yang dangkal.

Mengingat pentingnya pendekatan bermain dalam proses belajar, sehingga dalam mencermati hal itu kalangan ahli pendidikan banyak memberikan petunjuk dan penekanan khusus yang berkaitan dengan jenis dan pendekatan bermain kepada siswa. Kesemuanya berorientasi pada pencapaian hasil belajar yang lebih baik.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) atau *Classroom Action Research* yang berfokus pada upaya untuk mengubah kondisi nyata yang ada sekarang ke arah yang diharapkan. Penelitian tindakan adalah proses guru mengkombinasikan praktek dan mengevaluasi secara bersamaan. Meningkatkan kesadaran atas teori personal, artikulasi sebuah pembagian nlai-nilai, mencoba strategi-strategi untuk memberikan nilai-nilai yang dieskpresikan pada praktik-praktik yang lebih konsisten. Dengan nilai-nilai pendidikan yang mendukung, merekam/mencatat pekerjaan dalam sebuah bentuk yang disediakan, agar dimengerti oleh guru-guru lain, dan kemudian membangun teori yang baru. Menurut Daryanto (2011: 26), penelitian tindakan terdiri dari 4 aspek pokok, yaitu perencanaan, tindakan, tahap pengamatan/ observasi, dan refleksi.

Dengan demikian penelitian tindakan kelas dalam penelitian ini adalah bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru secara kolaborasi dalam proses pembelajaran guna memperbaiki keadaan ke arah yang lebih baik. Penelitian ini diharapkan dapat mengungkap berbagai informasi kualitatif dengan analisis yang teliti dan penuh makna. Seorang guru yang profesional tidak akan membiarkan masalah yang dihadapinya terus berlanjut. Oleh karena itu guru perlu melakukan tindakan untuk memecahkan masalah yang dihadapinya agar proses pembelajaran berlangsung lancar, sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai secara efisien.

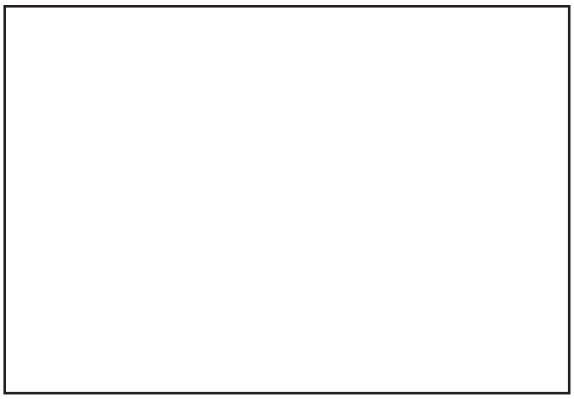
Melalui pendekatan penelitian tindakan kelas ini permasalahan-permasalahan yang dirasakan dan ditemukan oleh guru dan siswa dapat dicarikan solusinya.

METODE PENELITIAN

Tempat Penelitian di SDN 125 Kecamatan Pekanbaru Kota, Kota Pekanbaru. Hasil belajar Penjaskes terutama kelas IV tidak mencapai ketuntasan minimal yang sudah ditetapkan oleh sekolah. Waktu Penelitian dan proses penelitian dilakukan pada bulan Januari – Maret 2016.

Subjek dari Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah guru dan siswa kelas IV SDN 125 Kecamatan Pekanbaru Kota, Tahun Ajaran 2015/ 2016 yang jumlah keseluruhan 22 siswa. Terdiri dari 13 siswa putra dan 9 siswa putri.

Keagiatan Penelitian Tindakaan Kelas (PTK) diawali dengan kegiatan observasi untuk menentukan rencana dan tindakan yang akan dilakukan Adapun desain penelitian yang dilakukan merupakan desain penelitian tindakan kelas. Menurut *Kemmis* dan *Mc. Taggart* yang dikutip Daryanto (2011:31) desain penelitian tindakan kelas berupa putaran spiral yang dapat digambarkan sebagai berikut :



Keterangan gambar:
Siklus I : Siklus II :
0. Observasi
4. Rencana dan Revisi I
1. Rencana Tindakan Siklus I 5. Tindakan dan Observasi II
2. Tindakan dan Observasi
6. Analisis dan Refleksi II
3. Analisis dan Refleksi I

Data yang telah diperoleh di lapangan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara peneliti bersama kolaborator merefleksi hasil observasi terhadap proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru dan siswa di lapangan. Data kualitatif dalam catatan lapangan diolah menjadi kalimat-kalimat yang bermakna dan dianalisis secara kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan secara berturutan yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan proses pembelajaran dari hasil pengamatan kolaborator, mulai dari membuka sampai menutup pembelajaran gerak dasar renang dengan pendekatan bermain. Terbukti dengan peningkatan proses pembelajaran guru yang signifikan selama adanya perlakuan dalam kegiatan proses pembelajaran dalam dua siklus.

No	Siklus	Pembelajaran Gerak Dasar Renang dengan Pendekatan Bermain	
		Penilain Proses Pembelajaran Guru	Keterangan
1	Siklus Satu	71.25	Belum Tuntas
2	Siklus Dua	81.25	Tuntas

No	Siklus	Pembelajaran Gerak Dasar Renang dengan Pendekatan Bermain	
		Penilain Partisipasi Siswa	Keterangan
1	Siklus Satu	74.05	Belum Tuntas
2	Siklus Dua	78,03	Tuntas

Untuk hasil belajar, jumlah siswa yang mencapai ketuntasan hasil belajar atau siswa memperoleh nilai e" 75 dalam proses pembelajaran olah raga sebelum dilaksanakan tindakan sebesar (45,45%) atau sebanyak 10 siswa yang berhasil tuntas dan (54,54%) atau 12 siswa yang tidak tuntas. Siklus I sebesar (59,10%) atau 13 siswa berhasil tuntas dan pada pelaksanan siklus II sebesar (86,37 %) atau sebanyak 19 siswa berhasil tuntas. Berdasarkan hasil perolehan tersebut hasil belajar siswa mengalami peningkatan yang signifikan dari sebelum pelaksanan tindakan sampai pelaksanaan siklus II sebesar (40,92%) atau sebanyak 9 siswa.

Dari data-data tersebut diatas menunjukkan bahwa hasil belajar Olah Raga pada siklus II telah mencapai tujuan yang diharapkan. Hal ini, siswa telah tuntas mencapai KKM. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan dapat meningkatkan hasil belajar Olah Raga melalui penerapan metode bermain pada siswa Kelas IV SDN 125 Kota Pekanbaru.

Melalui penelitian ini, penerapan metode bermain dapat meningkatkan hasil belajar Olah Raga siswa kelas IV pada SDN 125 Kota Pekanbaru. Hal ini ditandai dengan meningkat rata-rata hasil belajar siswa dari siklus I dengan nilai 74,05 meningkat pada siklus II 78,03

Berdasarkan pembahasan di atas dapat diketahui bahwa hasil belajar siswa dalam setiap tindakan mengalami peningkatan. Dari pencapaian tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang berbunyi "Pendekatan bermain dapat meningkatkan pembelajaran gerak dasar renang, yang meliputi proses pembelajaran guru dan partisipasi siswa dalam kegiatan pembelajaran Tahun Pelajaran 2015/2016 dapat diterima kebenarannya".

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan proses pembelajaran gerak dasar renang dengan pendekatan bermain. Peningkatan pembelajaran gerak dasar renang melalui pendekatan bermain Siswa Kelas IV SDN 125 Kecamatan Pekanbaru Kota, Kota Pekanbaru dapat dilihat dari peningkatan proses pembelajaran guru dan peningkatan partisipasi siswa. Hasil pengamatan tentang pembelajaran guru di siklus satu diperoleh nilai akhir dari *mean* penilaian dua kolaborator sebesar "71,25", pengamatan tentang pembelajaran guru di pertemuan ke-2 siklus satu diperoleh nilai akhir dari *mean* penilaian dua kolaborator sebesar "81,25". Hasil pengamatan tentang partisipasi siswa di siklus satu diperoleh nilai akhir dari *mean* penilaian dua kolaborator sebesar "74,05", pengamatan tentang partisipasi siswa di siklus dua diperoleh nilai akhir dari *mean* penilaian dua kolaborator sebesar "78,03".

Berdasarakan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan diantaranya:

1. Pendekatan pembelajaran melalui metode bermain perlu ditumbuhkembangkan untuk pembelajaran lainnya, agar para peneliti lebih tertarik untuk mengembangkan kreativitasnya untuk menciptakan inovasi dalam penyampaian pembelajaran.
2. Pembudayaan beraktivitas jasmani para siswa perlu dukungan dari berbagai pihak, diantaranya orang tua, penyelenggara pendidikan (Kepala Sekolah dan guru).
3. Diperlukan penelitian pada pembelajaran gerak dasar renang dengan pendekatan pembelajaran yang lain dengan tetap memperhatikan faktor-faktor yang terkait dengan pembelajaran gerak dasar renang bagi siswa Sekolah Dasar.

DAFTAR PUSTAKA

Adang Suherman (1999/2000). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

A.M Bandi Utama. (2010).*Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Bermain Untuk Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Bassett, dkk. (2009). *Karakteristik Siswa Sekolah Dasar*. Diambil dari: www.yahoo.comhttp://xpresiriau.com/artikel-tulisan-pendidikan/karakteristik-siswa-sekolah-dasar/. Diakses pada tanggal 12 Maret 2013.

Bompa. (1994). *Hakikat Pembelajaran Gerak Dasar Renang.* Diambil dari: :http://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikat-pendidikan-jasmani/*renang/*. Diakses pada tanggal 9 Januari 2013.

Dadang Sulaiman. (1995). *Psikologi Remaja*. Bandung: Mandar Maju.

Daryanto. (2011). *Penelitian Tindakan Kelas dan Penelitian Tindakan Sekolah*.
Yogyakarta: CV Gava Media.

Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. (1991). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.

Depdiknas. (2006). Kurikulum Berbasis Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Jakarta.

Dirjen Dikdasmen. (1992). Informasi tentang *Kegiatan Ekstrakurikuler Sebagai Salah Satu Jalur Pembinaan Kejiwaan*. Jakarta: Depdikbud RI.

Elida Prayitno. (1989). *Motivasi dalam Belajar*. Jakarta: Depdikbud.

Ermawan Susanto. (2010). *Pengembangan Tes Keterampilan Renang Anak Usia*
Prasekolah. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

FX. Sugiyanto. (2010). *Peningkatan Pembelajaran Dasar Gerak Renang Melalui Pendekatan Penggunaan Alat Bagi Mahasiswa PKO Pemula Tahun Ajaran 2010*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Hambali. (2006). *Hakikat Pembelajaran Gerak Dasar Renang.* Diambil dari: :http://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikat-pendidikan-jasmani/*renang/*. Diakses pada tanggal 12 Januari 2013.

Harsono. (1998). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi. Jakarta. Ghalia Indonesia.

Hartati. (2005). *"Hubungan Perkembangan Anak dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani." Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia.* (Volume 6, No. 1). Hlm. 41-42.

Helmi Firmansyah. (2009). *"Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani".* http://grandmall10.wordpress.com. *Diakses* pada tanggal 2 Februari 2013.

Hera Lestari Mikarsa. (2007 dan 2008). *Pendidikan Anak di SD*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Jarot Sugiyono (2008). *Prinsip-Prinsip Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: Depdiknas Pengembangan Kurikulum SD.

M. Nurrochmad W. (2004). *Pembekalan PPL UNY*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Monty P Setiadarma. (2000). *Psikologi Olahraga*, Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.

Muhibbin Syah. (2002). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Munarwan. (2003). *Hakikat Pembelajaran Gerak Dasar Renang.* Diambil dari: :http://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikat-pendidikan-jasmani/*renang/*. Diakses pada tanggal 9 Januari 2013.

Pate. (1993). *Hakikat Pembelajaran Gerak Dasar Renang.* Diambil dari: :http://pojokpenjas.wordpress.com/2007/11/12/hakikat-pendidikan-jasmani/*renanag/*. Diakses pada tanggal 9 Januari 2013.

Pedoman Penulisan Tugas Akhir. (2011). Universitas Negeri Yogyakarta.

Rud Midgley, cs (2000). *Ensiklopedi Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sudibyo Setyobroto. (2002). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Percetakan UNY.

Sudrajat. (2008). *"Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik, Taktik dan Model Pembelajaran".* http://akhmadsudrajad.wordpress.com/2008/09/12/pengertian-pendekatan-strategi-metode-teknik.

Suharsimi Arikunto. (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Bima Aksara.

Sugiono. (1997). *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfa Beta.

Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukintaka. (1983). *Renang dan Metodik*. Depdikbud: Jakarta.

Sukintaka. (1992). *Teori Bermain.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sumarman. (2011). *Belajar Renang Yang Menyenangkan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Suparlan, dkk. (2008). *PAKEM:Pembelajaran, Aktif, Kreatif, Efektif, Menyenangkan.* Bandung: PT. Genesindo.

Tadkriroatun Musfiroh. (2008). *Cerdas Melalui Bermain*. Jakarta : PT Grasindo.

Wilhelm Mielke. (1997). *Renang "Membahas Teknik, Sarana dan Fasilitasnya"*. Semarang: Effhar Offset.