

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

#### **A. KERANGKA TEORITIS**

##### **1. Hakikat Efektifitas Pembelajaran**

Efektifitas pembelajaran sebagai tingkat keberhasilan dalam mencapai tujuan dan sasarnya. Pembelajaran yang efektif merupakan pembelajaran yang memungkinkan siswa untuk belajar dengan mudah, menyenangkan, dan dapat mencapai pembelajaran sesuai dengan yang diharapkan. Dengan demikian, pembelajaran dikatakan efektif apabila tujuan dari pembelajaran tersebut tercapai.

Menurut Harry Firman (1987) keefektifan program pembelajaran ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Berhasil menghantarkan siswa mencapai tujuan-tujuan instruksional yang telah ditetapkan.
- b. Memberikan pengalaman belajar yang atraktif, melibatkan siswa secara aktif sehingga menunjang pencapaian tujuan instruksional.
- c. Memiliki sarana-sarana yang menunjang proses belajar mengajar.<sup>1</sup>

Keefektifan program pembelajaran tidak hanya ditinjau dari segi tingkat prestasi belajar saja, melainkan harus pula ditinjau dari segi proses dan sarana penunjang. Aspek hasil meliputi tinjauan terhadap hasil belajar siswa setelah mengikuti program yang mencakup kemampuan kognitif,

---

<sup>1</sup><http://ahmadmuhli.wordpress.com/2011/08/02/efektifitaspembelajaran>. Diunduh jam 14:24 1/5/15.

psikomotorik dan afektif. Aspek proses meliputi pengamatan terhadap Hasil belajar siswa, motivasi, respon, kerjasama, partisipasi aktif, tingkat kesulitan pada penggunaan media, waktu serta teknik pemecahan masalah yang ditempuh siswa dalam menghadapi kesulitan pada saat kegiatan belajar mengajar berlangsung. Aspek sarana penunjang meliputi fasilitas fisik dan bahan serta sumber yang diperlukan siswa dalam proses belajar mengajar seperti ruang kelas, laboratorium, media pembelajaran dan buku teks.

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa pengertian efektifitas pembelajaran adalah ukuran keberhasilan dari suatu proses interaksi antar siswa maupun antara siswa dengan guru dalam situasi edukatif untuk mencapai tujuan pembelajaran. Efektifitas dapat dilihat dari aktifitas siswa selama pembelajaran berlangsung, respon siswa terhadap pembelajaran dan penguasaan konsep siswa.

## **2. Hakikat Media**

Media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata "*medium*", yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar, dengan demikian media merupakan wahana penyalur informasi belajar atau penyalur pesan.<sup>2</sup> Menurut berbagai bentuk yang dapat menyalurkan informasi atau pesan itu dapat dikategorikan sebagai media. Dalam belajar diperlukan

---

<sup>2</sup> Syaiful B.D & Aswan Zain, Strategi Belajar Mengajar, (Jakarta:Rineka Cipta, 2006), h. 120

media untuk menyalurkan pesan atau informasi pembelajaran yang ingin disampaikan.

Menurut *Association of education and communication technology (AECT)* membatasi media sebagai “segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan informasi.”<sup>3</sup>

Pendapat serupa juga dikemukakan oleh *National Education Association (NEA)* yang dikutip oleh Arief S Sadirman dkk memberikan definisi “media adalah sebagai bentuk-bentuk komunikasi baik tercetak maupun audio visual dan peralatannya, dengan demikian media dapat dimanipulasi, dilihat, didengar, atau dibaca.”<sup>4</sup>

Menurut Gagne (1970) menyatakan bahwa media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsangnya untuk belajar.<sup>5</sup> Briggs (1970) berpendapat bahwa media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar.<sup>6</sup>

Media pembelajaran secara umum dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari suatu pihak ke pihak

---

<sup>3</sup> Arief S. Sadiman dkk, Media Pendidikan; Pengertian, Pengembangan & Pemanfaatannya (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2007) h. 6

<sup>4</sup> Ibid. h. 7

<sup>5</sup> Ibid. h. 6

<sup>6</sup> Ibid.

lain<sup>7</sup>. Jadi dapat diartikan media pembelajaran adalah alat yang digunakan untuk membantu dan mempermudah proses pembelajaran. Media pembelajaran berfungsi untuk meningkatkan kualitas proses belajarmengajar. Pada umumnya hasil belajar siswa dengan menggunakan mediapembelajaran akan tahan lama mengendap sehingga kualitas pembelajaranmemiliki nilai yang tinggi.<sup>8</sup>

Guru sadar bahwa tanpa bantuan media, maka materi pembelajaran sukar untukdimengerti dan dipahami oleh siswa, terutama pembelajaran yang rumit dan kompleks. Setiap materi pembelajaran mempunyai tingkat kesukaran yang bervariasi. Pada satu sisi ada bahan pembelajaran yang tidak memerlukan mediapembelajaran, tetapi di lain sisi ada bahan pembelajaran yang memerlukan mediapembelajaran. Materi pembelajaran yang mempunyai tingkat kesukaran tinggitentu sukar dipahami oleh siswa, apalagi oleh siswa yang kurang menyukai materipembelajaran yang disampaikan.

Terdapat banyaknya media pembelajaran, mulai dari yang sangat sederhana hingga ke kompleks, mulai dari yang hanya menggunakan indera mata hinggaperpaduan lebih dari satu indera. Dari yang harganya murah dan tidakmemerlukan listrik hingga yang mahal dan sangat tergantung pada

---

<sup>7</sup>Samsudin. *Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Prenada media Group. 2008. h. 53

<sup>8</sup>Rudi Susilana dan Cepi Riyana, *Op.cit.* h 10

perangkatkeras. Memilih dan menggunakan media pendidikan harus sesuai dengan kriteria - kriteria dibawah ini,yaitu:

- a. Tujuan mengajar
- b. Bahan pelajaran
- c. Metode mengajar
- d. Tersedianya alat yang dibutuhkan
- e. Jalan pelajaran
- f. Penilaian hasil belajar
- g. Pribadi guru
- h. Minat dan kemampuan siswa
- i. Situasi pengajaran yang sedang berlangsung.<sup>9</sup>

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa media merupakan segala sesuatu yang menjadi perantara atau pengantar dalam menyampaikan pesan atau informasi dari sumber kepada penerima. Pesan tersebut berupa ide, gagasan ataupun pendapat. Dari sinilah kita bisa mengetahui bahwa media sangat dibutuhkan dalam pembelajaran. Karena media sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan atau informasi. Selain itu media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dan dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa sehingga dapat mendorong terjadinya proses belajar pada diri siswa.

#### **a. Hakikat Media *Pull Buoy***

Media merupakan segala sesuatu yang menjadi perantara atau pengantar dalam menyampaikan pesan atau informasi dari sumber kepada penerima. Pesan tersebut berupa ide, gagasan ataupun

---

<sup>9</sup>Oemar Hamalik. *Media Pendidikan*. Bandung: PT.Citra Aditya Bakti,1994. h.6

pendapat. Dari sinilah kita bisa mengetahui bahwa media sangat dibutuhkan dalam pembelajaran. Sebuah *pull buoy* atau kaki mengambang adalah angka delapan potongan berbentuk busa sel tertutup digunakan dalam latihan berenang. Perenang menempatkan pelampung antara paha atau pergelangan kaki mereka untuk memberikan dukungan kepada tubuh.<sup>10</sup>

Alat ini biasa digunakan sebagai alat bantu atau media untuk mempermudah penyampaian materi oleh seorang pengajar kepada siswanya. Dengan menggunakan media ini akan membantu siswa untuk tetap stream line dengan permukaan air. Selain untuk menjaga posisi tetap stream line dengan air, alat ini juga digunakan untuk latihan yang memfokuskan bagian tubuh bagian atas dengan kaki menjepit pull buoy di harapkan kaki tidak bergerak memberikan dorongan di dalam air.

Terutama dalam latihan gerakan kaki gaya kupu – kupu. Alat ini membantu supaya kaki tetap bergerak bersamaan sesuai kriteria gerakan kaki gaya kupu – kupu yang benar. Yaitu kaki bergerak atau menendang air ke arah bawah secara bersamaan.

---

<sup>10</sup><http://en.wikipedia.org>, diunduh pada jam 08.45, 22/05/2015



**Sumber gambar 2.1:** <https://www.google.co.id/search?q=pull+buoy&source>.  
Di unduh pada tanggal 18/06/2015 pada jam 15.46

*Pull buoy* digunakan untuk belajar gaya kupu. Alat ini akan membantu kaki yang sering tenggelam ketika awal belajar gaya kupu. Jadi dengan alat ini, maka kaki bisa lebih terangkat ke atas permukaan air.

Cara penggunaan : Jepitkan *pull buoy* pada paha dan mulailah berlatih gerakan kaki gaya kupu.<sup>11</sup>



**Sumber gambar 2.2 :** <https://www.google.co.id/search?q=pull+buoy&source>.  
Di unduh pada Tanggal 16/06/2015 pada jam 16.12

---

<sup>11</sup><http://allabout-swimming.blogspot.com>, diunduh pada jam 09.00, 22/05/2015

### **b. Hakikat Media Karet Ban**

Dalam kegiatan belajar mengajar di perlukan metode mengajar untuk menyampaikan materi ajar. Dalam penyampaian materi ajar dan penerapan metode mengajar, guru juga membutuhkan sesuatu yang digunakan untuk menyampaikannya, dan sesuatu tersebut adalah media. Media merupakan faktor yang penting dalam kegiatan pembelajaran, karena media dapat berfungsi sebagai penghubung dalam tercapainya tujuan pembelajaran. Media pembelajarn dapat terbuat dari apa saja asalkan dapat menyampaikan dan mempermudah guru dalam penyampaian materi dari guru ke siswa.

Dalam kegiatan belajar – mengajar, guru bertanggung jawab atas perkembangan murid – muridnya dengan memberikan bantuan kepada siswa dan menjelaskan sesuatu yang baik dalam kegiatan belajar mengajar. Dalam kegiatan tersebut guru bertugas menjadikan siswa memiliki pengetahuan luas, bertanggung jawab, berkepribadian baik dan bermoral. Agar dapat terwujudnya tujuan tersebut setiap guru harus dapat mendukung, membimbing, memfasilitasi siswa agar tetap termotifasi belajar. Untuk mencapai itu pula, guru memberikan tindakan dengan pengembangkan media sederhana. Karakteristik media sederhana yaitu bahan dasarnya mudah diperoleh dan harganya murah, cara pembuatanya mudah, dan penggunaanya tidak sulit.



Ada Lebih dari 200 bahan dalam satu komposisi ban. Para peneliti memanfaatkan susunan yang beragam untuk menggabungkan komponen ban, yang masing-masing memiliki peran tersendiri, tergantung pada jenis ban yang diproduksi. Lateks putih, yang mengandung butiran karet, diperoleh dengan membuat sayatan ke dalam kulit pohon karet, budi daya yang membutuhkan kondisi iklim dan curah hujan yang spesifik. 60% dari karet yang digunakan dalam industri ban adalah karet sintetis, diproduksi dari hidrokarbon minyak bumi yang diturunkan, meskipun demikian karet alam masih diperlukan ( 40% dari penggunaan industri).<sup>12</sup>

ban dalam yang akan digunakan adalah ban dalam sepeda motor dengan ring 17.



**Sumber gambar 2.3 :**

<https://www.google.co.id/search?tbm=isch&q=karet+ban+dalam+sepeda+motor&bav>  
. Di unduh pada tanggal 21/06/2015 pada jam: 19.47

---

<sup>12</sup>[http://www.michelin.co.id/Campaigns/michelin-total-performance/CustomizedSection/understand\\_technology.html](http://www.michelin.co.id/Campaigns/michelin-total-performance/CustomizedSection/understand_technology.html) Diunduh pada jam 20.15 , 29/06/2015

Spesifikasi ban yang digunakan adalah sebagai berikut (**Tabel 2.1**):

|                 |                        |
|-----------------|------------------------|
| Tempat produksi | Medan – Indonesia      |
| Jenis           | Ban casing, ban dalam  |
| Bahan           | Karet alam, karet deli |
| Sertifikat      | SNI 6700 – 2012        |
| Merek           | Swallow                |
| Nama            | Motorcycle Tube        |
| Perpanjangan    | 20% - 35%              |
| Kekuatan tarik  | 2,35 m                 |
| Katup           | TR4                    |
| Pasar utama     | Asia – indonesia       |

Dalam kesempatan ini peneliti ingin mengembangkan media karet ban dalam mengajarkan renang teknik kaki gaya kupu – kupu. Karet adalah pohon yang banyak getahnya yang dibuat bahan (ban dsb) getah dari pohon para gerca.<sup>13</sup> Sifat – sifat karet adalah kuat, lentur/elastis,tidak tahan api, isolator panas dan listrik, tidak tembus air/ kuat terkena air. Berdasarkan sifat yang telah di jelaskan maka karet dapat berguna dalam pembelajaran atau kegiatan di air.

Ban biasanya digunakan untuk anak-anak bermain dan yang belum bisa berenang.<sup>14</sup>

<sup>13</sup> Indrawan WS, Kamus Lengkap Bahasa Indonesia, (Jombang: Lintas Media), h. 279

<sup>14</sup><http://allabout-swimming.blogspot.com>, diunduh pada jam 09.15, 22/05/2015

Cara pembuatan media karet ban untuk pembelajaran renang kaki gaya kupu – kupu adalah sebagai berikut :

1. Mula mula karet ban dalam yang berbentuk lingkaran di belah menjadi supaya terdapat dua ujung.



**Sumber gambar 2.4:** Foto pribadi Fajar Eko Fatchillah Di ambil pada tanggal 11/08/2015 pada jam 13.15

Proses pembuatan media karet ban dari bahan baku karet ban dalam sepeda motor.

2. Setelah mempunyai dua ujung, ban kembali di potong supaya menjadi selembat karet.



**Sumber gambar 2.5** : Foto pribadi Fajar Eko Fatchillah Di ambil pada tanggal 11/08/2015 pada jam 13.17

3. Dari selebar karet tersebut, barulah mulai memotong menjadi bagian – bagian kecil berbentuk persegi panjang dengan panjang 70 cm dan lebar 3 cm.



**Sumber gambar 2.6** : Foto pribadi Fajar Eko Fatchillah Di ambil pada tanggal 11/08/2015 pada jam 13.18

Proses pembagian ban menjadi sebuah media yang siap di gunakan

4. Dengan mempunyai dua ujung maka setiap ujungnya di hubungkan dengan pengait tas atau lock bag sehingga dapat dengan mudah di hubungkan antara kedua ujungnya dan berbentuk lingkaran, selain itu dapat pula di ukur diameter lingkaran media ini sesuai dengan kenyamanan pemakai.



**Sumber gambar 2.7** : Foto pribadi Fajar Eko Fatchillah Di ambil pada tanggal 11/08/2015 pada jam 13.19

Bahan baku bagian penghubung antara kedua ujung media.



**Sumber gambar 2.8 :** Foto pribadi Fajar Eko Fatchillah Di ambil pada tanggal 11/08/2015 pada jam 13.15  
Bagia ekor media/ sebagai pasangan pengunci lock bag.



**Sumber gambar 2.9 :** Foto pribadi Fajar Eko Fatchillah Di ambil pada tanggal 11/08/2015 pada jam 13.21

Bagian kepala media/ sebagai pengatur kunci lkok bag. Bagian ini berfungsi untuk mengatur panjang pendeknya diameter media.

Dalam pemakaian media ini ada tambahan alat sebagai pengikat karet ban dalam. alat ini biasa di gunakan sebagai penghubung atau pengait tali tas, dengan menggunakan alat ini akan menambah rasa keamanan dan kenyamanan bagi siswa, selain itu alat ini dapat membantu mengatur panjang pendeknya karet untuk di sesuaikan dengan lebar kaki sesuai kenyamanan pemakai.



**Sumber gambar 2.10** : Foto pribadi Fajar Eko Fatchillah Di ambil pada tanggal 11/08/2015 pada jam 13.24

Media karet ban yang siap digunakan dalam pembelajaran kaki gaya kupu – kupu.

Berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa media pembelajaran dapat diartikan sebagai alat atau sarana komunikasi untuk menyampaikan informasi dari pihak satu ke pihak yang

lain.pengertian di atas menerangkan bahwa media pembelajaran digunakan untuk menyampaikan materi bahan ajar yang diberikan guru kepada siswa dalam proses pembelajaran.

Cara pemakaian media ini adalah dengan diikatkan pada kedua pergelangan kaki yang sudah di satukan, untuk kenyamanan pemakai dapat di atur panjang dan pendeknya karet.



**Sumber gambar 2.11** : Foto pribadi Fajar Eko Fatchillah Di ambil pada tanggal 11/08/2015 pada jam 13.26

Contoh pemakaian media karet ban untuk pembelajaran kaki gaya kupu – kupu.

### **3. Hakikat Hasil Belajar Renang Kaki Gaya Kupu - Kupu**

#### **a. Hakikat Hasil belajar**

Belajar merupakan kegiatan sehari – hari bagi siswa di sekolah. Kegiatan belajar tersebut dapat dilakukan di sekolah, di rumah, dan di



tempat lainnya. Belajar merupakan masalah setiap orang, sehingga tidak mengherankan bila belajar merupakan istilah yang tidak asing lagi bagi masyarakat sekitar. Belajar adalah proses perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman, bukan karena faktor keturunan atau kematangan.<sup>15</sup>

Belajar menurut Ali Imron adalah mengumpulkan sejumlah pengetahuan.<sup>16</sup> Sementara belajar menurut Gagne dapat didefinisikan sebagai suatu proses di mana suatu organisme berubah perilakunya sebagai akibat pengalaman.<sup>17</sup> Untuk mendapatkan hasil dalam proses belajar-mengajar guru harus mempunyai kemampuan di bidangnya dan terampil dalam penyampaian pesan atau materi kepada siswa.<sup>18</sup>

Menurut Widiastuti, “belajar dapat pula dikatakan sebagai komunikasi terencana yang menghasilkan perubahan atas sikap, Hasil belajar dan pengetahuan dalam hubungan dengan sasaran khusus yang berkaitan dengan pola berperilakuyang diperlukan inividu untuk

---

<sup>15</sup> Yusmawati, Interaksi Belajar Mengajar, Aplikasi dalam Pendidikan Jasmani 2007, h. 2

<sup>16</sup> Ali Imron, Belajar dan Pembelajaran, (Jakarta: PT Dunia Pustaka Jaya, 1996) h. 2

<sup>17</sup> Ratna Wilis Dahar, Teori Teori Belajar, (Jakarta: Erlangga, 1989) h. 11

<sup>18</sup> Yusmawati, Op.cit h. 5

mewujudkan secara lengkap tugas atau pekerjaan tertentu (Bramley, 1996).<sup>19</sup>

“Belajar pada hakikatnya adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang (anak/murid/siswa) dalam usahannya untuk memperoleh berbagai pengalaman hingga menghasilkan perubahan tingkah laku pada dirinya, yang ditunjukkan dalam berbagai bentuk, seperti berubah dalam bentuk pengetahuannya, berubah dalam bentuk nilai dan sikapnya, berusaha dalam bentuk Hasil belajarnya (kognitif, afektif, psikomotor)”.<sup>20</sup>

Kemampuan manusia untuk belajar adalah ciri penting yang membedakan manusia dari makhluk jenis lainnya. Kemampuan belajar itu memberikan manfaat bagi dirinya sendiri maupun bagi masyarakat yang berbeda disekitarnya. Menurut Nana Sudjana hasil belajar adalah kemampuan – kemampuan yang dimiliki siswa setelah menerima pengalaman belajarnya.<sup>21</sup>

Gagne mengemukakan lima kategori tipe hasil belajar yakni: (a) *verbal information*, (b) *intelektual skill*, (c) *cognitive strategy*, (d) *attitude*, (e) *motor skill*.<sup>22</sup>

---

<sup>19</sup> Widiastuti, Diktat Belajar Motorik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, h. 3

<sup>20</sup> Aip Syaifuddin, Dasar-dasar di Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani, (Jakarta: FPOK IKIP Jakarta, 1994) h. 5

<sup>21</sup> Nana Sudjana, Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 1989) h. 22

<sup>22</sup> Nana Sudjana, Dasar-dasar Proses Belajar Mengajar, (Bandung: CV. Sinar Baru, 1989) h.45

*Verbal information* atau informasi verbal yaitu kemampuan seseorang untuk menggunakan bahasa lisan atau tertulis dalam mengungkapkan suatu masalah. *Intelektual skill* atau Hasil belajar intelektual yaitu kemampuan membuat seseorang menjadi kompeten terhadap suatu subjek sehingga dapat mengklasifikasikan, mengidentifikasi, dan mendemonstrasikan suatu gejala. *Cognitive strategy* atau strategi kognitif yaitu kemampuan seseorang untuk bisa mengontrol aktifitas intelektualnya dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi. *Attitude* atau sikap adalah cenderung dalam menerima dan menolak suatu objek. *Motor skill* atau Hasil belajar motorik yaitu kemampuan seseorang untuk mengkoordinasikan semua gerak otot secara teratur dan lancar dalam keadaan sadar.

#### **b. Hakikat Renang Kaki Gaya Kupu – Kupu**

Berenang adalah gerakan sewaktu bergerak di air. Berenang biasanya dilakukan tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ketempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air.

Berenang untuk keperluan rekreasi dan kompetisi dilakukan di kolam renang. Manusia juga berenang di sungai, danau, dan laut

sebagai bentuk rekreasi. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu berenang.<sup>23</sup>

Menurut David G Thomas ,renang merupakan suatu kegiatan yang dapat membangun keyakinan diri anda secara menyeluruh dan juga merupakan olahraga rileks maupun mengolah tubuh.<sup>24</sup> Manfaat renang selain sebagai alat rekreasi dan kesehatan juga sebagai alat pendidikan.

Kegiatan dalam belajar berenang untuk bergerak seperti memasukkan kepala kedalam air ,menahan nafas dalam air, meluncur, mengambang dan melompat. Kemampuan dasar renang yang harus dimiliki oleh para guru dalam pembelajaran yaitu anak perlu belajar renang dimulai dari Hasil belajar gerak dasar yang paling sederhana.

Pada tahun 1930 mulai terlihat adanya gaya baru dalam pertandingan – pertandingan internasional, yang sebelumnya hanya mempergunakan gaya dada. Gaya kupu – kupu ini mempergunakan gerakan lengan ke luar dari air sehingga dengan sendirinya gaya ini lebih cepat lajunya jika dibandingkan dengan gaya dada yang biasa dipelajari sesuai dengan tradisi sebelumnya.

---

<sup>23</sup><http://id.wikipedia.org/wiki/Berenang>, diunduh jam 08.15, 22/05/2015

<sup>24</sup>David G Thomas ,*renang tingkat pemula* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada). h.5

Gaya ini diatur oleh beberapa peraturan sebagai berikut: Kedua lengan harus digerakan ke depan bersama – sama di atas air dan harus ditarik ke belakang pada saat yang sama pula. Sikap harus demikian sehingga seakan – akan menghadap air dengan kedua bahu paralel dengan permukaan.<sup>25</sup>

kalau kita perhatikan tendangan kaki pada gaya kupu – kupu sebenarnya sama dengan tendangan kaki pada gaya bebas, yaitu kaki bergerak naik turun secara vertikal. Bedanya pada gaya kupu – kupu tendangan kaki naik turun tersebut dilakukan secara bersama – sama (serentak) dan simetris antara kaki antara kaki kanan dan kaki kiri, sedang tendangan kaki pada gaya bebas dilakukan naik turun secara bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri.

Gaya yang dikembangkan dari gaya ini merupakan gabungan antara gerakan kaki gaya dada dan gerakan tangan seperti kupu – kupu terbang. Untuk lebih jelasnya, berikut diuraikan mengenai pengertian gaya kupu – kupu sebagai berikut :

Gaya kupu – kupu dilakukan dengan gerakan tungkai meniru lecutan ekor ikan dolpin, sehingga dinamakan pula The Butterfly Dolpin Kick. Kupu – kupu dengan gerakan tungkai yang

---

<sup>25</sup> David Haller, Belajar Berenang, (Bandung: Pionir Jaya, 2008), h. 27

digunakan pada gaya dada, sudah dianggap ketinggalan jaman, karena kurang laju di dalam air saat lomba.<sup>26</sup>

Pada permulaannya gaya kupu – kupu merupakan modifikasi dari gaya dada, dimana kakinya sama dengan gaya dada, sedangkan gerak lengannya dalam mendayung berlawanan arah dengan gaya dada. Rekaveri lengan dilakukan di air, tidak seperti gaya dada dimana rekaver lengan dilakukan di dalam air, sehingga gaya kupu – kupu ini dapat bergerak lebih cepat dibandingkan dengan gaya dada, karena itu gaya kupu – kupu disebut juga gaya dada moderen.

Adapun teknik renang gaya kupu – kupu antara lain:

- I. Teknik Gerakan Lengan
  - a. Lengan bawah rendah.
  - b. Ibu jari ke depan saat ayunan lengan di atas air.
  - c. Siku tinggi.
  - d. Kedua lengan saat di atas air seperti kepiting.
  - e. Saat tangan masuk ke air, ibu jari lebih dahulu.
  - f. Tarikan lengan / tangan terpusat pada lintasan gerak.
  - g. Ibu jari menyentuh paha.
  - h. Ada dorongan kelanjutan. (Folloe Trough)
  - i. Pola gerakan ialah POLA S.
- II. Teknik Gerakan Kaki
  - a. Kaki digerakan dari pinggul.
  - b. Dua tendangan kaki untuk menyertai satu tarikan lengan.

---

<sup>26</sup> Dumadi dan Kasiyo Dwijowinoto, Renang Materi Metode Penilaian (Jakarta : Depdikbud, 1992), h. 154

- c. Pada saat kaki digerakkan, lutut dan pergelangan kaki dalam keadaan lentuk.
- d. Tendangan untuk sprint (renang cepat) lebih besar dari pada tendangan untuk nomor 200 meter.

### III. Posisi Badan

- a. Datar menggelombang perut ditarik masuk, tidak digelembungkan/ dibusungkan.
- b. Panggul didorong ke arah perut.

### IV. Teknik Pernapasan

- a. Bernafas dengan cara mengangkat dagu di atas air.
- b. Bahu boleh diangkat ketika bernafas.
- c. Sebaiknya mengambil udara setiap akhir tarikan lengan.
- d. Cara mengangkat dagu boleh ke samping atau ke depan.<sup>27</sup>

Tendangan kaki pada gaya kupu – kupu, gerakannya dimulai dari pangkal paha, dengan cara menekuk persendian lutut, penekukan kaki dilakukan secara kecil saja sehingga telapak kaki tidak keluar dari permukaan air, tetapi hanya sebagian kecil dari telapak kaki, yaitu jari – jari kaki saja yang sedikit keluar dari permukaan air. Penekukan kaki atau gerakan kaki keatas dilakukan dengan relaks dan pelan, sedangkan gerakan kaki ke bawah atau meluruskan kaki dengan kekuatan yang besar, di mana punggung kaki menendang dengan keras ke arah bawah. Pada waktu kaki bergerak ke atas, telapak kaki dari keadaan tertekuk berubah ke keadaan lurus, sedangkan pada

---

<sup>27</sup>ibid, h.165

waktu tendangan ke bawah yang keras, telapak kaki dari keadaan lurus berubah menjadi ke keadaan tertekuk. Gerakan telapak kaki menekuk ini merupakan dorongan yang besar. Tendangan kaki ke bawah yang keras ini akan mengakibatkan bagian badan terutama pantat bergerak ke atas, sedang pada waktu kaki bergerak ke atas maka bagian badan terutama pantat akan turun.

Berikut adalah gerakan Kaki Gaya kupu – kupu :

- a. Gerakan kaki naik turun secara kontinyu dengan sumber tenaga dari pangkal paha.
- b. Fase istirahat pada gerakan ini dilakukan saat kaki naik ke atas dan fase bekerja di saat kaki menekan ke bawah dan diakhiri dengan lecutan punggung kaki.
- c. Gerakan kaki pada dasarnya terdiri dari dua tekanan utama yaitu tekanan kuat dan tekanan lemah. Kedua gerakan itu dilakukan secara berangkai.
- d. Naik turun kedua kaki berada pada satu bidang datar.
- e. Tingkat kelentukan kaki sangat diperlukan, terutama pada engkel kaki.
- f. Tekanan gerakan kaki bagi mereka yang baru belajar, agar tidak terlebih dahulu ditekan kuat dan lemah, yang lebih penting adalah melakukan gerak naik – turun pada satu bidang datar.
- g. Saat kedua kaki melipat pada lutut (fase istirahat) sudut yang di bentuk pada lutut adalah 70 – 80 derajat.
- h. Agar diperhatikan saat melipat kaki, hendaknya tidak menarik lutut ke bawah, melainkan menarik betis/ tungkai



kaki bawah ke atas dan untuk membantu gerak itu, bisa paha sedikit di buka.

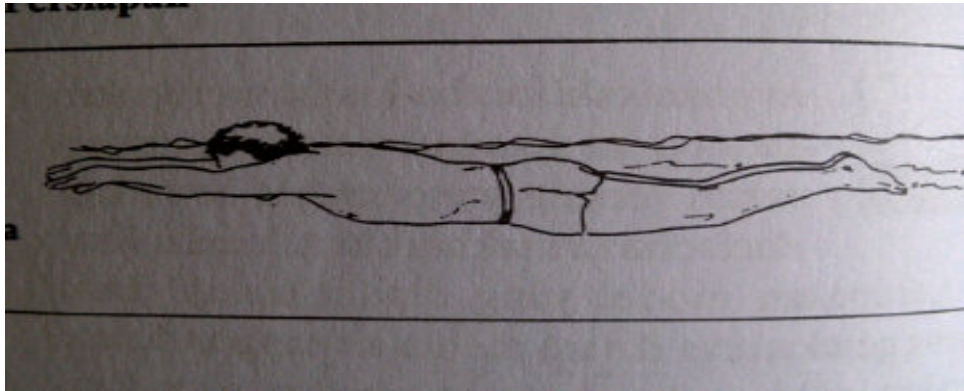
- i. Disaat melakukan gerak memukul kedua belah kaki dan di akhiri dengan lecutan punggung kaki, agar diusahakan posisi akhir hingga kaki lurus ke bawah, dengan gerak ini bisa memaksa pinggul naik ke atas permukaan air.<sup>28</sup>

Pada satu kali putaran lengan, tendangan kaki gaya kupu – kupu ini dilaksanakan dua kali. Kedua tendangan tersebut tidaklah sama, melainkan sedikit berbeda. Perbedaan tersebut terletak pada keras atau dalamnya tendangan kaki. Pada tendangan yang pertama dilakukan dengan kuat dan dalam sehingga mengakibatkan pantat naik cukup tinggi, sedangkan tendangan kaki yang kedua pelan dan tidak dalam. Fungsi dari tendangan kedua hanyalah untuk menormalkan gerakan pertama yang keras tadi sehingga pantat tidak melonjak tinggi ke atas, hal ini akan dapat mengurangi tahanan depan.

Di bawah ini adalah Kunci keberhasilan ayunan kaki gaya kupu – kupu.

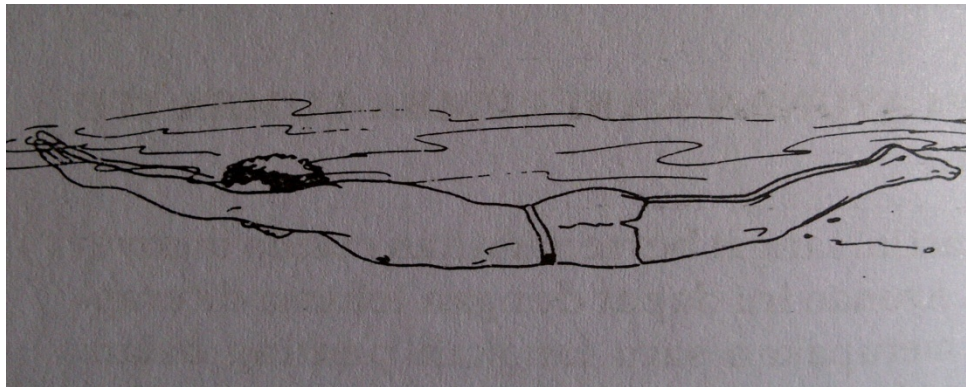
---

<sup>28</sup> Abdul Sukur S.Pd., Msi. & Dadeng Kurnia, Teknik Dasar Olahraga Renang, (Jakarta: Pemerintah Propinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta Dinas Olahraga dan Pemuda, 2004), h. 27 - 28



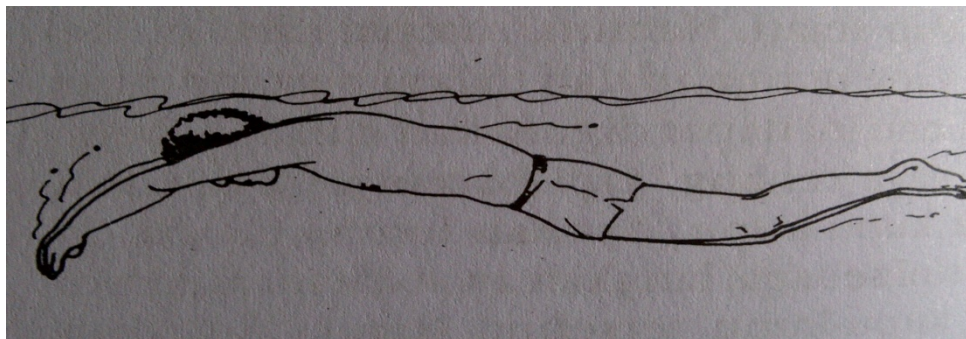
**Gambar 2.12**

1. Mengapung telungkup, tangan terjulur ke depan.



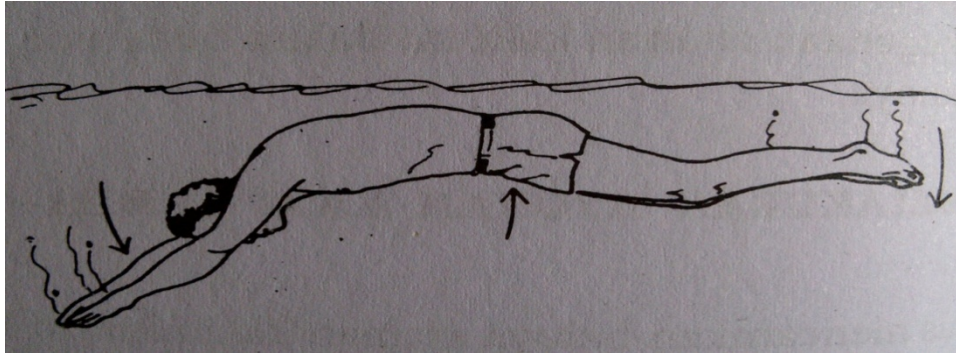
**Gambar 2.13**

2. Ujung jari tangan keatas, punggung melengkung, kedua kaki di angkat.



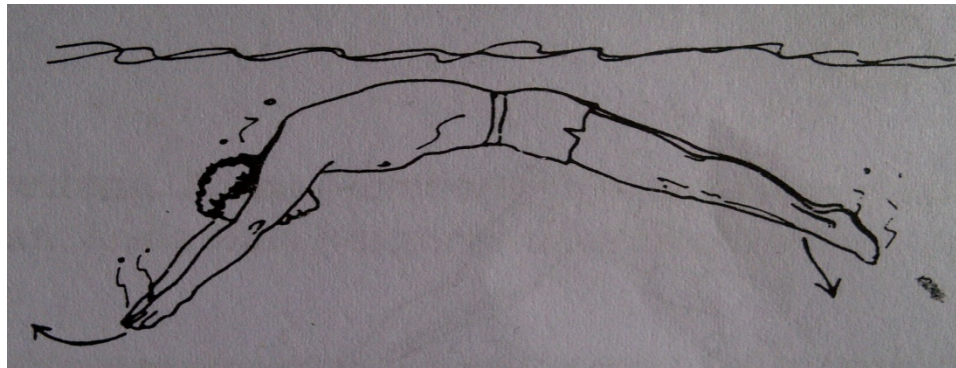
**Gambar 2.14**

3. Tangan dan lengan melengkung diatas gelombang.



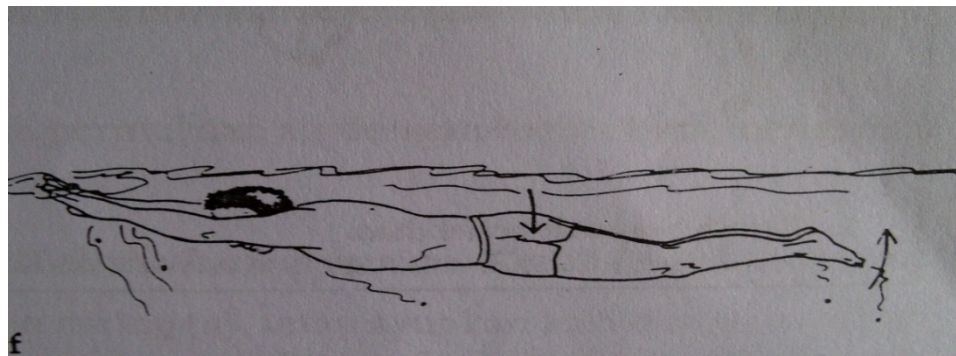
**Gambar 2.15**

4. Kaki mulai kebawah, lutut biarkan tertekuk, paha/pinggul diangkat



**Gambar 2.16**

5. Gali kedalam dengan tangan dan lengan, kibaskan kakibagian bawah dan telapak kaki.

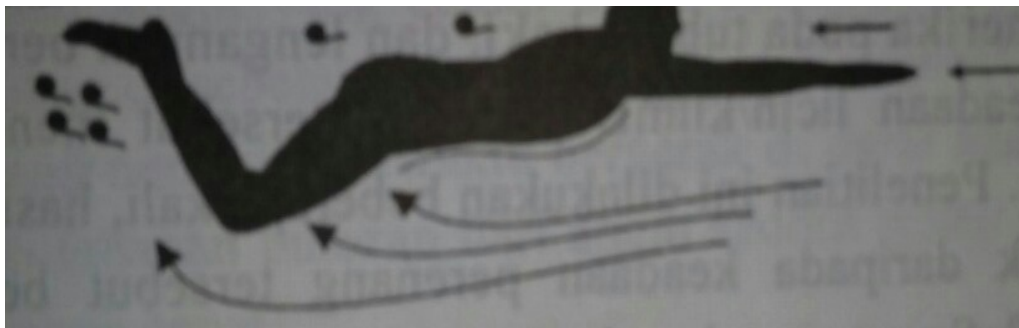


**Gambar 2.17**


6. Tangan dan lengan keatas, angkat kedua kaki saat pinggul bergerak kebawah.

**Sumber gambar 2.12 - 2.17** :David G. Thomas. MS, Renang Tingkat Mahir, (Jakarta : PT Rajagrafindo Persada, 2000) h. 72

Tujuannya yang paling utama sama saja tujuannya pada gerakan gaya bebas, untuk mempertahankan tubuh dalam posisi datar di permukaan air.<sup>29</sup>



**Sumber gambar 2.18** : Indik Karnadi, Renang, (jakarta: Universitas Terbuka, 2010) h.1.15

 : Tahanan pusaran air

 : Tahanan geseran air

 : Tahanan depan

Dalam renang kita mengenal 3 macam tahanan.

#### 1. Tahanan pusaran air

Tahanan pusaran air adalah tahanan yang disebabkan oleh air yang tidak cepat mengisi di belakang bagian – bagian yang kurang datar sehingga badan harus menarik. Sejumlah molekul, air dalam gerakan majunya, atau boleh dikatakan molekul – molekul air, menarik badan perenang dalam gerakan majunya.

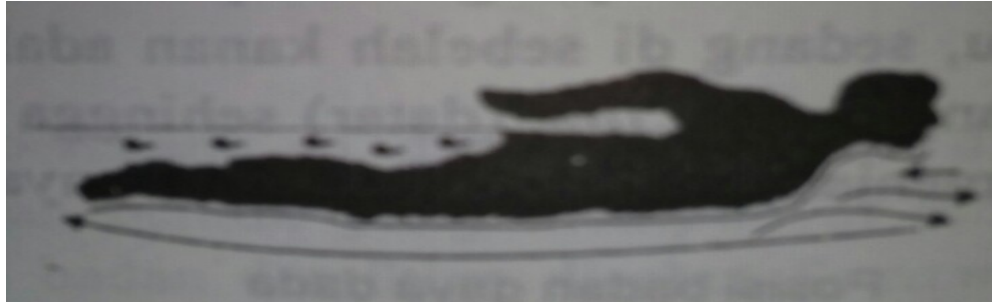
#### 2. Tahanan geseran air

Tahanan geseran air disebabkan gerakan air yang melewati atau melalui tubuh perenang. Air yang menggeser badan perenang ini menghasilkan hambatan atau tahanan bagi perenang.

<sup>29</sup> David Haller, Belajar Renang, (Bandung : Pionir jaya) h. 42

### 3. Tahanan depan

Tahanan depan adalah tahanan yang secara langsung menahan badan perenang. Tahanan ini disebabkan oleh air di depan perenang. Tahanan ini sangat perlu kita perhatikan karena tahanan depan ini adalah tahanan yang sangat berpengaruh dalam teknik gaya renang.<sup>30</sup>



**Sumber gambar 2.19:** Drs. Soejoko Hendromartono, Olahraga Pilihan Renang, h.4

Dorongan adalah kekuatan yang mendorong perenang maju ke depan. Dorongan ini dihasilkan oleh lengan maupun kaki perenang. Hal ini disebabkan oleh tekanan yang diceptakan oleh lengan dan kaki waktu menekan air ke belakang. Prinsip yang selalu dipakai dalam teknik setiap gaya adalah hukum gerakan ketiga dari Newton atau disebut juga hukum aksi dan reaksi. Dinyatakan dalam hukum ini bahwa setiap aksi akan menghasilkan yang berlawanan yang besarnya sama.<sup>31</sup>

### 4. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang biasa dilakukan di sekolah-sekolah. Mulai dari SD, SMP, SMA yang dilakukan di luar jam sekolah. Kegiatan ini dilaksanakan untuk meningkatkan prestasi siswa yang mempunyai bakat dalam bidang olahraga maupun dalam bidang non

<sup>30</sup> Indik Karnadi Sumarno, Renang, ( Jakarta: Universitas Terbuka, 2007) h. 1.15

<sup>31</sup> Ibid. H. 1.19

olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran intra kurikuler maupun ko kurikuler.<sup>32</sup>

Pengalaman langsung yang dikendalikan sekolah untuk membentuk pribadi seutuhnya itu disebut ekstrakurikuler.<sup>33</sup> Tidak hanya dalam bidang prestasi tetapi ekstrakurikuler juga membentuk pribadi siswa agar mempunyai kepribadian yang baik, baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat. Ada beberapa fungsi ekstrakurikuler yaitu:

1. Pengembangan yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan kreatifitas peserta didik sesuai dengan potensi, bakat dan minat mereka.
2. Sosial yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kemampuan dan rasa tanggung jawab sosial peserta didik.
3. Rekreatif yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan suasana rileks, mengembirakan dan menyenangkan bagi peserta didik yang menunjang proses perkembangan.
4. Persiapan karir yaitu fungsi kegiatan ekstrakurikuler untuk mengembangkan kesiapan karir peserta didik.<sup>34</sup>

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang positif di sekolah, karena dapat meningkatkan rasa percaya diri, dan mempunyai keinginan untuk bisa mendapatkan prestasi atau sekedar mengikuti kegiatannya saja atas dasar senang.

---

<sup>32</sup> Rochmah z bakti, Pedoman Pelaksanaan PPL, (Jakarta: Depdikbud Dirjend Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992) h. 44

<sup>33</sup> Hadari Nawawi dkk, Administrasi Sekolah, (Jakarta: Ghalia Indonesia, 1986) h.177

<sup>34</sup> <http://techonly13.wordpress.com/2009/07/04/pengertian-kegiatan-ekstra-kurikuler/> diunduh pada jam 22.30, 21/05/2015

## 5. Karakteristik Perkembangan Siswa SMK

Karakteristik siswa adalah keseluruhan kelakukuan dan kemampuan yang ada pada siswa sebagai hasil dari pembawaan dan lingkungan sosialnya sehingga menentukan pola aktifitas dalam meraih cita-citanya.<sup>35</sup> Peserta didik adalah manusia yang identitas insaninya subjek berkesadaran perlu dibela dan ditegakkan lewat sistem dan model pendidikan yang bersifat “bebas dan egaliter”.<sup>36</sup>

Untuk mengembangkan pembelajaran yang efektif, pelatih juga harus memahami dan memperhatikan karakteristik dan kebutuhan siswa. Dengan memahami karakteristik perkembangan siswa, pelatih lebih mudah untuk memberikan stimulus terhadap siswa untuk melakukan kegiatan yang diberikan secara efektif.

### a. Perkembangan Aspek Psikomotor

Blom dan kratwhohl berpendapat bahwa aspek psikomotor menyangkut jasmani, Hasil belajar motorik yang mengintegrasikan secara harmonis sistem syaraf dari otot – otot. Wuest dan Lombardo menyatakan bahwa perkembangan aspek psikomotor siswa ditandai dengan perubahan jasmani dan fisiologis secara luar

---

<sup>35</sup> Sardiman A.M, Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2003) h. 23

<sup>36</sup> Asri Budiningsih, Belajar dan Pembelajaran, (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2005) h. 5

biasa.<sup>37</sup>Perubahan lain yang dialami siswa adalah pubertas dan pematangan seksual. Perubahan jasmani yang cepat dan beragam akan menyebabkan kecemasan bagi sebagian siswa. Salah satu perubahan yang luar biasa adalah perubahan tinggi badan dan berat badan. Siswa mengalami akselerasi kecepatan proses pertumbuhan, yang biasanya disebut dengan pertumbuhan cepat. Perubahan tinggi badan akan diikuti dengan perubahan cepat dalam berat badan. Perubahan berat badan menggambarkan perubahan ukuran tulang, otot dan organ tubuh serta proporsi lemak tubuh.

Perubahan penting lainnya adalah perkembangan Hasil belajar motorik. Kinerja motorik siswa mengalami penghalusan. Siswa diarahkan untuk mengalami pencapaian dan penghalusan Hasil belajar khusus cabang olahraga. Hal ini yang perlu diperhatikan adalah kebugaran jasmani siswa. Kebugaran terkait dengan kesehatan, seperti kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiorespirasi, fleksibilitas dan komposisi tubuh perlu mendapatkan perhatian.

#### b. Perkembangan Aspek Kognitif

---

<sup>37</sup> Samsudin, Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, (Jakarta: Litera, 2008) h. 23



Bloom dan Krathwohl mengatakan bahwa aspek kognitif meliputi fungsi intelektual, seperti pemahaman, pengetahuan dan Hasil belajar berpikir.<sup>38</sup> Periode remaja adalah masa transisi dalam periode anak-anak ke periode dewasa. Periode ini dianggap sebagai masa-masa yang amat penting dalam kehidupan seseorang khususnya dalam pembentukan kepribadian individu.<sup>39</sup>

Siswa mengalami peningkatan kemampuan mengekspresikan diri. Kemampuan berbahasa menjadi lebih baik, perbendaharaan kata lebih banyak. Ketika remaja mencapai kematangan, mereka akan memiliki kemampuan untuk menyusun alasan rasional, menerapkan informasi mengimplementasikan pengetahuan dan menganalisa situasi secara kritis. Karena, kemampuan memecahkan masalah dan membuat keputusan akan meningkat.

#### c. Perkembangan Aspek Afektif

Perkembangan afektif adalah perkembangan sikap atau tingkah laku. Menurut Wuest dan Lombardo, yaitu mencakup proses belajar perilaku yang layak pada budaya tertentu, seperti bagaimana cara berinteraksi dengan orang lain.<sup>40</sup> Sebagian besar sosialisasi berlangsung lewat pemodelan dan peniruan perilaku orang lain. Pihak

---

<sup>38</sup> Ibid.

<sup>39</sup> Irwanto, Psikologi Umum, (Jakarta: APTIK PT. Prenhallindo, 2002) h. 54

<sup>40</sup> Samsudin. Opcit. h. 23

yang sangat berpengaruh dalam proses sosialisasi remaja adalah keluarga, sekolah dan teman sebaya. Siswa mengalami kondisi egosentris, yaitu kondisi yang hanya mementingkan pendapatnya sendiri dan mengabaikan pandangan orang lain. Remaja banyak menghabiskan waktu untuk memikirkan penampilan, tindakan dan perasaan, perhatian, penampilan dan tindakan diri sendiri. Siswa mengalami perubahan persepsi diri selaras dengan peningkatan kognitif.

Persepsi diri akan berkaitan dengan persepsi atas kemampuan dan keyakinan yang sangat kuat bahwa ia mampu mengerjakan sesuatu, sehingga timbul rasa percaya diri. Selain itu, guru keberhasilan dalam melakukan berbagai tugas, sehingga kepuasan diri siswa akan tumbuh. Kepuasan diri mengalami perkembangan yang pesat selama masa remaja. Secara emosional,, siswa mengalami peningkatan rentang dan intensitas emosinya. Remaja belajar untuk mengatur emosi, dengan cara mampu mengekspresikan emosi dan mengetahui waktu dan tempat mengekspresikannya.

Remaja adalah seorang idealis, ia memandang dunianya seperti apa yang ia inginkan. Mempunyai banyak impian yang sering membuatnya marah, cepat tersinggung atau frustrasi.

Periode remaja adalah periode pemantapan identitas diri. Pengalaman – pengalaman pribadinya akan menentukan pola perilakunya sebagai orang dewasa. Pemantapan identitas diri ini tidak selalu mulus, tetapi sering melalui proses yang panjang.

## **B. KERANGKA BERFIKIR**

Gerakan kaki gaya kupu - kupu (dolphin kick) merupakan salah satu diantara gerakan-gerakan kaki yang penting dalam berenang. Ada beberapa cara melakukan teknik kaki gaya kupu - kupu agar memiliki kualitas teknik yang benar, diantaranya adalah menggunakan media *pull buoy* dan media karet ban. Latihan ini bisa terlihat hasilnya apabila dilakukan secara berulang-ulang sesuai dengan latihannya masing-masing agar menjadi otomatisasi dalam suatu gerakan kaki gaya kupu – kupu yang benar.

Latihan menggunakan media *pull buoy* adalah salah satu cara dalam meningkatkan Hasil belajar teknik kaki gaya kupu - kupu dalam berenang, yaitu dengan memberikan latihan menggunakan *pull buoy* maka siswa dapat melakukan secara langsung dengan bantuan *pull buoy* yang hakikatnya terbuat dari busa yang dapat mengapung pada air, sehingga bagian pinggang akan terangkat dan akan mempermudah dalam melakukan teknik kaki gaya kupu – kupu dengan tahanan dari depan dan tahanan pusaran air karena posisi tubuh akan selalu stream line dengan permukaan air, hanya

saja tekanan air kebelakang akan lemah karena kedua kaki agak renggang dengan menjepit *pull buoy* selain itu siswa akan terpusat pikirannya kepada *pull buoy* supaya *pull buoy* tidak terlepas dari kaki. Latihan media *pull buoy* ini merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan Hasil belajar teknik kaki gaya kupu - kupu dalam berenang sehingga pada saat tertentu setelah *pull buoy* tidak di gunakan lagi gerakan kaki gaya kupu – kupu yang benar dan efisien telah menjadi otomatisasi. Namun ketika menggunakan media ini membutuhkan skill yang lebih, karena fikiran harus terbagi menjadi dua antara fokus gerakan yang benar dan menjepit *pull buoy* supaya tidak terlepas dari kaki.

Latihan menggunakan media karet ban merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan Hasil belajar kaki gaya kupu - kupu dalam berenang. Dengan cara siswa melakukan secara langsung dan di lakukan berulang-ulang dengan kaki terikat karet ban. Bentuk latihan ini merupakan latihan yang memaksa siswa agar berusaha dengan kemampuan gerak motoriknya agar mencapai jarak tertentu sehingga siswa akan berusaha melakukan gerakan kaki gaya kupu - kupu dengan benar. Selain itu ketika media karet ban di lepas gerakan kaki siswa sudah terbiasa rapat dan akan menghasilkan tekanan air kebelakang lebih besar karena kedua kaki rapat yang menghasilkan tekanan pusaran air semakin sedikit serat kemampuan otot tungkai kaki yang semakin kuat ketika latihan menggunakan media karet

ban. Latihan ini harus dilakukan berulang-ulang agar tercipta gerak otomatisasi. Media ini lebih unggul jika dibandingkan dengan media pull buoy bagi sampel penelitian skripsi saya, karena media ini secara tidak langsung membuat kaki rapat. Sehingga pengguna media ini dapat fokus terhadap gerakan kaki gaya kupu – kupu yang benar.

Melihat dari segi karakteristik siswa SMK, ada beberapa hal yang dapat disimpulkan. Peserta didik adalah manusia yang identitas insaninya subjek berkesadaran perlu dibela dan ditegakkan lewat sistem dan model pendidikan yang bersifat bebas dan egaliter, maka siswa sangat cocok ketika mendapat pembelajaran yang menggunakan media yang bersifat merangsang stimulus siswa untuk melakukan gerakan yang lebih efektif.

Berdasarkan kemampuan psikomotor siswa SMK yang b dapat mengintegrasikan secara harmonis sistem syaraf dari otot – ototnya, maka siswa dapat dan mampu mengkoordinasikan kemampuan ototnya. Dengan menggunakan kedua media yang sudah di jelaskan ,media karet banlah yang mempunyai peran penting dalam emningkatkan kemampuan gerakan kaki gaya kupu – kupu yang hakikatnya memberikan tekanan yang lebih besar dan kemampuan otot yang lebih besar, maka siswa di harapkan dapat melatih kemampuan ototnya supaya menjadi semakin kuat dan dapat menghasilkan tekanan atau dorongan yang lebih ketika meia ini sudah tidak digunakan lagi.

Dari sisi kognitif, siswa SMK yang memiliki kemampuan untuk menyusun alasan rasional, menerapkan informasi mengimplementasikan pengetahuan dan menganalisa situasi secara kritis. Siswa harus melakukan secara langsung sehingga siswa dapat menganalisis apa yang mereka lakukan itu sudah benar dengan informasi yang mereka dapatkan. Dengan menggunakan media pull buoy dan karet ban ini siswa dapat menganalisis secara kritis mana yang dapat menghasilkan gerakan kaki gaya kupu – kupu yang benar dan efisien.

**Tabel. 2.2 Kelebihan dan Kekurangan Media *pull buoy* dan Media Karet Ban**

| Kelebihan Media pull boy   | Kelebihan Media Karet ban   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dapat membantu siswa agar tetap stream line dengan permukaan air.</li> <li>2. Cara pemakaiannya mudah, karena hanya di jepitkan di antara kedua paha..</li> <li>3. Posisi lutut tidak akan menekuk secara berlebihan, karena jika lutut terlalu menekuk pull buoy akan terlepas dari jepitan kedua kaki</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kaki siswa akan rapat ketika karet ban sudah di lepaskan.</li> <li>2. Siswa akan lebih cepat terangsang lecutan kakinya karena keadaan kaki yang terikat.</li> <li>3. Tendangan kaki ke arah bawah akan lebih kuat.</li> <li>4. Dapat di cari dimana saja dengan harga yang sangat terjangkau.</li> </ol> |

|  |   |
|--|---|
|  | 5. Gerakan kaki akan terbiasa bergerak kebawah dengan bersamaan sesuai dengan aturan di <i>FINA RULE stroke</i> gaya kupu – kupu.   |
| <b>Kekurangan Media pull boy</b>   | <b>Kekurangan Media Karet ban</b>   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terhadap hasil belajar bentuk kaki akan sedikit terbuka.</li> <li>2. Tendangan kaki akan lebih lemah, karena alat ini hanya memfokuskan untuk menjaga posisi tubuh tetap <i>stream line</i> dengan permukaan air.</li> <li>3. Kaki akan mudah bergerak secara bergantian (flutter kick)</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gerakan lutut pasti akan banyak menekuk bagi pemula yang baru melakukan.</li> <li>2. Sulit menjaga posisi tubuh untuk <i>stream line</i> dengan permukaan air.</li> <li>3. Lebih susah cara pemakaiannya, karena di ikatkan pada pergelangan kaki.</li> </ol> |

### C. HIPOTESIS PENELITIAN

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir, serta memperhatikan kelebihan dan kekurangan dari kedua metode menggunakan media tersebut maka hasil penelitian ini dapat dihipotesiskan sebagai berikut:

1. Latihan menggunakan media *pull buoy* di duga dapat meningkatkan Hasil belajar renang teknik kaki gaya kupu - kupu pada siswa ekstrakurikuler renang SMK 1 Barunawati.
2. Latihan menggunakan media karet ban di duga dapat meningkatkan Hasil belajar renang teknik kaki gaya kupu - kupu pada siswa ekstrakurikuler renang SMK 1 Barunawati.
3. Latihan menggunakan media karet ban di duga lebih efektif jika dibandingkan dengan media *pull buoy* dalam meningkatkan Hasil belajar renang teknik kaki gaya kupu - kupu pada siswa ekstrakurikuler renang SMK 1 Barunawati.