

**HUBUNGAN *MOTOR EDUCABILITY* DAN PERCAYA DIRI  
DENGAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS PADA  
SISWA PUTRA KELAS X SMA BUDI MULIA UTAMA**



**ADITIYA NOVAL PRATAMA**

**6135123105**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**Skripsi ini Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2017**

**LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI**  
**PPERSETUJUAN KOMISI DOSEN PEMBIMBING**

Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
<u>Setyo Purwanto, M.Pd</u> NIP. 19720 219200312 1001		24/1/2017
<b>Pembimbing II</b>		
<u>Del Asri, S.Si, M.Pd</u> NIP. 19750808 200012 1001		9/2 2017

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN SKRIPSI**

Ketua	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO</u> NIP. 19720522 200604 2001		13/2 2017
<b>Sekretaris</b>		
<u>Hermanto, M.Pd</u> NIP. 196780310 200501 1002		24/1/2017
<b>Anggota I</b>		
<u>Khaeroni, M.Pd</u> NIP. 19730818 200212 1001		24/1/2017
<b>Anggota II</b>		
<u>Del Asri, S.Si, M.Pd</u> NIP. 19750808 200012 1001		9/2 2017
<b>Anggota III</b>		
<u>Setyo Purwanto, M.Pd</u> NIP. 1972021 9200312 1001		24/1/2017

Tanggal Lulus : 10 Januari 2017

## *LEMBAR PERSEMBAHAN*

### *Yang Utama Dari Segalanya...*

*Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT Tuhan Semesta Alam. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberiku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Sholawat serta salam selalu terlimpahkan kepada baginda Rasulullah SAW beserta keluarga dan para sahabat.*

*Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat ku kasih dan kusayangi.*

### *Ibunda dan Ayahanda Tercinta*

*Sebagai tanda bakti, hormat dan trima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Ibu dan Ayah yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Ibu dan Ayah bahagia, karena kusadar selama ini Aku belum bisa berbuat yang lebih. Untuk Ibu dan Ayah, yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik. Untuk orang tua keduku selama aku kuliah di sini, Mbah Kakung, Mbah Putri, Lik Ani, Um koko, Um Untung, Lik Jijah, Lik Atun, Lik Ipat, Um Sukron, Lik Efi, Trima kasih yang tak terhingga.*

*Trima kasih Ibu....Trima kasih Ayah...*

### ***My Sister***

*Untuk Adikku Maulidiya Shilvi Arifah, tiada yang paling mengharukan saat berkumpul, walaupun sering bertengkar tapi hal itu selalu menjadi warna yang tak akan bisa tergantikan, terimakasih atas bantuan dan doanya, hanya karya kecil ini yang dapat Kaka persembahkan. Maaf belum bisa menjadi panutan seutuhnya, tapi aku akan menjadi yang terbaik.*

### ***My Best Partner Tia Feza Qorina.***

*Terimakasih atas perhatian, nasehat, hiburan, do'a dan semangat selama Aku kuliah, aku tak akan melupakan semua yang telah kamu berikan selama ini, semoga apa yang kita harapkan dapat tercapai.*

### ***My Best Friend's***

*Buat anak-anak Penjas Reg 2012 " Bhaskoro, Nanda, Oka, Sukirno, Tisen, Daus, Rezkí, Adel, Arif, Toro, Dede, Ade, Acil, Ido, Fahrur, Tedi, Yoga, Putuy, Iwan, Ijal, Deby, Sidiq, Elin, Eka, Jeni, Nia, Ayat, Vigya, Ari". trimakasih atas bantuan kalian, semangat kalian dan candaan sewaktu kuliah, aku tak akan melupakan kalian. Trimakasih juga untuk keluarga besar KOP Renang UNJ, " Kalian luar biasa". Buat keluarga kontrakan " Afif, Resta, Aji, Hasa, Candra". Buat sahabat-sahabatku yang turut membantu selama ini " Vian, Massaqilibnu, Yuan, Nailul, Khilman, Arfin, Mas Viki, Fajar, Bayu, Aris, Satria, Temon dan semua teman-teman yang lain serta The Big Family IMT UNJ" terimakasih atas bantuan kalian, semoga keakraban diantara kita selalu terjaga.*

***Kepala Sekolah dan Seluruh staf SDN MANGGA BESAR 11***  
*Ibu Hj. Nining Soleha, S.Pd selaku Kepala Sekolah dan semua Guru dan Staf Mabes 11, terimakasih banyak atas bimbingan, dan bantuan kalian...*

***ADITIYA NOVAL PRATAMA, S.Pd***

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan Karya Asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini belum dipublikasikan, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Februari 2017



Aditiya Noval Pratama  
6135123105

## RINGKASAN

**ADITIYA NOVAL PRATAMA, HUBUNGAN MOTOR EDUCABILITY DAN PERCAYA DIRI DENGAN HASIL BELAJAR RENANG GAYA BEBAS PADA SISWA PUTRA KELAS X SMA BUDI MULIA UTAMA. SKRIPSI.**  
**Jakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Januari 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motor educability dan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni 2016.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan analisis dengan korelasi sederhana dan berganda. Populasi dari penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama yang berjumlah 60 dan untuk dijadikan sampel peneliti dengan Random Sampling sebanyak 30 orang. Metode statistik dalam menganalisa data penelitian ini menggunakan korelasi sederhana dan korelasi berganda yang diujikan dengan tabel  $r$ , sedangkan instrumen penelitian terdiri dari tes motor educability dengan menggunakan IOWA BRACE TEST, Percaya diri menggunakan tes percaya diri melalui angket, dan nilai hasil belajar renang gaya bebas menggunakan tes renang gaya bebas.

Analisis data penelitian ini  $\alpha$  0,05 diperoleh hasil sebagai berikut : (1) terdapat hubungan motor educability dengan hasil belajar renang gaya bebas diperoleh nilai korelasi  $(r_{x_1y}) = 0,64$  dengan koefesien determinasi = 0,4096 yang berarti sumbangan motor educability dengan hasil belajar renang gaya bebas adalah = 40,96%, (2) terdapat hubungan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas  $(r_{x_2y}) = 0,73$  dan koefesien determinasi = 0,5329 yang berarti sumbangan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas adalah = 53,29%, dan (3) terdapat hubungan motor educability dan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas diperoleh nilai korelasi  $(r_{x_{1-2}y}) = 0,88$  dan koefesien determinasi = 0,7744 yang berarti sumbangan motor educability dan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas secara bersama sama adalah = 77,44%.

Berdasarkan hasil analisa data tersebut, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan, terdapat hubungan positif motor educability dengan hasil belajar renang gaya bebas, terdapat hubungan positif percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas, dan terdapat hubungan positif secara bersama-sama motor educability dan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utam

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayahnya yang telah diberikan sehingga Peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan *Motor Educability* dan Percaya Diri Dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas pada Siswa Putra Kelas X SMA Budi Mulia Utama**”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.

Dalam skripsi ini saya memperoleh banyak dukungan baik secara moril maupun materil, oleh karena itu pada kesempatan ini saya menyampaikan rasa terima kasih kepada : Dr. Abdul Sukur, M.Si, sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd, M.Kes, AIFO, selaku ketua program studi pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Setyo Purwanto, M,Pd selaku Dosen pembimbing I yang selalu membimbing dengan ikhlas, Del Asri, S.Si selaku Dosen Pembimbing II yang selalu membimbing hingga skripsi ini selesai, Fitri Lestari Issom, S.Pd., M.Si, sebagai Pembimbing Akademik yang selalu membantu memberikan bimbingan dalam masalah-masalah perkuliahan.

Saya juga menyampaikan rasa terima kasih kepada Dra. Sriyati selaku kepala SMA Budi Mulia Utama, kedua orang tua dan teman-teman yang senantiasa memberikan masukan dan motivasi dalam penelitian selama penyusunan skripsi ini. Peneliti mohon maaf atas segala kesalahan. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Jakarta, 24 Agustus 2016

**A.N.P**

## DAFTAR ISI

<b>RINGKASAN .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Kegunaan Penelitian .....	7
<b>BAB II PENYUSUSAN KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN PENGAJUAN HIPOTESIS .....</b>	<b>9</b>
A. Kerangka Teoritis .....	9
1. Hakikat Hasil Belajar Renang Gaya Bebas.....	9
a. Hakikat Hasil Belajar.. .....	9
b. Hakikat RenangGaya Bebas.. .....	13
2. Hakikat <i>Motor Educability</i> .....	26
3. Hakikat Percaya Diri .....	30
4. Karakteristik Siswa SMA/SMK .....	36
B. Kerangka Berfikir.....	38
C. Pengajuan Hipotesis .....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>42</b>
A. Tujuan Penelitian .....	42
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	42

C. Metode Penelitian .....	43
D. Konstelasi Antar Variabel.....	43
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	44
F. Instrumen Penelitian .....	45
G. Teknik Analisis Data.....	73
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>78</b>
A. Deskripsi Data.....	78
B. Pengujian Hipotesis .....	84
C. Pembahasan.....	87
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>89</b>
A. Kesimpulan .....	89
B. Saran .....	89
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>91</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>93</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kisi-Kisi Instrumen Tes <i>Motor Educability</i> .....	58
Tabel 2.	Kisi-Kisi Awal Penelitian Percaya Diri .....	60
Tabel 3.	Kriteria Jawaban dan Bobot Nilai Percaya Diri.....	61
Tabel 4.	Kisi-Kisi Hasil Belajar Renang Gaya Bebas .....	62
Tabel 5.	Deskripsi Data Penilaian .....	78
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Hasil <i>Motor Educability</i> .....	79
Tabel 7.	Distribusi Frekuensi Hasil Percaya Diri .....	81
Tabel 8.	Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Renang Gaya Bebas .....	83
Tabel 9.	Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi $X_1$ Dengan Y.....	85
Tabel 10.	Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi $X_2$ Dengan Y.....	86
Tabel 11.	Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda .....	87
Tabel 12.	Data Skor Variabel ( $X_1$ ), ( $X_2$ ), dan (Y) .....	97
Tabel 13.	Hasil Kuadrat Dari Data Skor Variabel ( $X_1$ ), ( $X_2$ ), dan (Y) .....	98
Tabel 14.	Hasil Uji Coba Analisa Validitas Butir Variabel Percaya Diri ....	99
Tabel 15.	Data Penelitian yang Telah Dirubah Dalam T Skor.....	126
Tabel 16.	Formulir Tes Pengukuran Penelitian .....	127
Tabel 17.	Hasil Tes <i>Motor Educability</i> .....	128
Tabel 18.	Hasil Perhitungan Skor Butir Pernyataan Percaya Diri .....	129
Tabel 19.	Perhitungan Nilai Hasil Belajar Renang Gaya Bebas .....	130

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Gerakan Kaki Gaya Bebas .....	17
Gambar 2. Gerakan Tumit Kaki Renang Gaya Bebas .....	18
Gambar 3. Pola Kayuhan Tangan Renang Gaya Bebas .....	19
Gambar 4. Gerakan Tangan .....	21
Gambar 5. Cara Pengambilan Nafas Gaya Bebas .....	22
Gambar 6. Gerakan kaki dan tarikan tangan kanan gaya bebas .....	25
Gambar 7. Konstelasi Penelitian.....	44
Gambar 8. <i>One Foot – Touch Head</i> .....	48
Gambar 9. <i>Side Learning Rest</i> .....	49
Gambar 10. <i>Graspevine</i> .....	50
Gambar 11. <i>One-Knee Balance</i> .....	51
Gambar 12. <i>Strok Stand</i> .....	52
Gambar 13. <i>Cross - Leg Squat</i> .....	53
Gambar 14. <i>Full Left Turn</i> .....	54
Gambar 15. <i>Three Dips</i> .....	55
Gambar 16. <i>Knee, Jump to Feet</i> .....	56
Gambar 17. <i>Single Squat Balance</i> .....	57
Gambar 18. Histogram Data <i>Motor Educability (X<sub>1</sub>)</i> .....	80
Gambar 19. Histogram Data Percaya Diri ( <i>X<sub>2</sub></i> ).....	82
Gambar 20. Histogram Data Hasil Renang Gaya Bebas ( <i>Y</i> ) .....	84

## LAMPIRAN

Lampiran 1. Distribusi Variabel .....	93
Lampiran 2. Petunjuk Pelaksanaan Tes .....	95
Lampiran 3. Data Skor Variabel (X1), (X2) dan (Y).....	97
Lampiran 4. Hasil Uji Coba Validitas dan Reabilitas Variabel Percaya Diri..	99
Lampiran 5. Mencari T Skor.....	108
Lampiran 6. Mencari Persamaan Regresi.....	114
Lampiran 7. Mencari Koefesien Korelasi Dan Uji Keberartian Korekasi ..	121
Lampiran 8. Data Penelitian Yang Telah Diubah Dalam T Skor .....	126
Lampiran 9. Formulir Tes Pengukuran Penelitian .....	127
Lampiran 10. Hasil Tes <i>Motor Educability</i> .....	128
Lampiran 11. Hasil Perhitungan Skor Butir Pertanyaan Percaya Diri .....	129
Lampiran 12. Perhitungan Nilai Hasil Belajar Renang Gaya Bebas.....	130
Lampiran 13. Angket Percaya Diri Siswa .....	131
Lampiran 14. Susunan Tim Pelaksana Tes .....	136
Lampiran 15. Foto Pelaksanaan Penelitian.. .....	137

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan total yang mencoba mencapai tujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, mental, sosial, serta emosional bagi masyarakat, dengan wahana aktivitas jasmani.<sup>1</sup>

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat, aktif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. Melalui pendidikan jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan kreatif, ketrampilan gerak, kesegaran jasmani, serta dapat membentuk kepribadian yang positif.

*Motor educability* merupakan kemampuan seorang individu dalam mempelajari suatu keterampilan gerak yang baru. Kemampuan ini merupakan kemampuan potensial yang menunjukkan cepat tidaknya atau mudah tidaknya seseorang menguasai suatu ketrampilan gerak yang baru. Dengan kata lain

---

<sup>1</sup> Sutikno, *Teori Pendidikan Jasmani*, (Bandung : Nuansa, 2004), h.16.

dapat dinyatakan, kian tinggi tingkat *motor educability* seseorang maka kian mudah dan cepat orang tersebut menguasai suatu ketrampilan.<sup>2</sup>

Berdasarkan penjelasan diatas, maka *motor educability* dapat dijadikan acuan untuk mengukur kemampuan seseorang dalam mempelajari ketrampilan gerak yang baru, sehingga kedudukannya dalam suatu kerangka pembelajaran keterampilan cabang olahraga menjadi penting, terutama dalam mengidentifikasi dan mengklasifikasi kemampuan gerak seorang individu.

Kurikulum pendidikan jasmani di sekolah menengah atas (SMA) meliputi berbagai materi dan pokok bahasan menuntut adanya penguasaan terhadap keterampilan gerak, baik yang sudah dipelajari maupun yang belum dipelajari. Setiap siswa mempunyai potensi dan kemampuan gerak yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut merupakan permasalahan yang harus dicarikan jalan keluarnya dalam proses dan kegiatan pembelajaran. Sehingga siswa dapat menguasai seluruh keterampilan gerak yang diajarkan dengan baik. Salah satu caranya dengan melakukan pengelompokan kemampuan siswa melalui tes *motor educability*.

---

<sup>2</sup> Wahjoedi, *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Ujung Pandang: Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Negeri Indonesia Timur, 2000), h. 94.

Olahraga renang adalah olahraga yang kompleks, dalam setiap gerakan renang harus selalu menggunakan anggota tubuh terutama kepala, tangan dan kaki. Olahraga renang terdiri dari beberapa gaya renang yaitu renang gaya bebas, renang gaya punggung, renang gaya dada dan gaya kupu-kupu. Dari beberapa tehnik renang, yang mudah di lakukan atau dipraktikan kebanyakan orang adalah teknik renang gaya bebas karena renang gaya bebas salah satu tehnik dasar renang.

Berenang termasuk dalam materi akuatik yang ada dalam kurikulum pendidikan di sekolah SD, SMP dan SMA, oleh karena itu siswa harus mampu menguasai salah satu gaya renang diantaranya renang gaya babas. Dalam berenang banyak terdapat unsur gerak (motorik) yang dapat membantu siswa menjalani proses pertumbuhan dan perkembangan jasmani, psikomotor, kognitif dan afektif. Hal ini dapat menunjang proses pendidikan jasmani secara keseluruhan.

Unsur-unsur gerak yang terdapat dalam berenang adalah pengambilan nafas, meluncur, ayunan kaki dan gerakan tangan. Semua unsur gerakan tersebut memerlukan penguasaan dan tehnik dalam berenang sehingga tercipta gerakan berenang yang baik dan benar.

Penguasaan terhadap renang gaya bebas berhubungan erat dengan tingkat *motor educability* siswa. Kualitas *motor educability* ini memberikan gambaran tentang kemudahan seseorang dalam mempelajari suatu keterampilan gerak cabang olahraga. Maka dalam hal ini *motor educability*

mempunyai peranan yang penting dalam proses pembelajaran gerak, terutama ketika siswa diperkenalkan pada suatu keterampilan gerak cabang olahraga, khususnya olahraga renang.

Faktor *motor educability* siswa saat belajar mata pelajaran renang gaya bebas tidak terlepas dari percaya diri dan semangat siswa untuk melaksanakan pembelajaran renang gaya bebas. Percaya diri, diartikan sebagai suatu perasaan atau sikap tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain, karena telah merasa cukup aman dengan apa yang dibutuhkan di dalam hidup ini. Orang yang mempunyai kepercayaan diri tidak memerlukan orang lain sebagai standar, karena dapat menentukan standar sendiri selalu mampu mengembangkan motivasinya. Kepercayaan diri adalah kemampuan berfikir secara original. Berpikir, aktif, agresif dalam mendekati pemecahan masalah dan tidak lepas dari situasi lingkungan yang mendukungnya. Bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambil, mampu menatap fakta dan realita secara obyektif yang didasari kemampuan dan ketrampilan.

Percaya diri seperti yang dipahami dan dipakai oleh orang selama ini dapat mempengaruhi kualitas pencapaian hasil belajar siswa dalam bidang-bidang tertentu. Umpamanya, siswa yang belajar karena didorong oleh percaya diri yang tinggi biasanya menimbulkan rasa dan keinginan untuk selalu aktif dalam kegiatan belajar. Menciptakan kegiatan belajar mengajar yang mampu mengembangkan aktivitas dan hasil belajar yang maksimal merupakan sebagian tugas mengajar. Tetapi percaya diri siswa juga

merupakan keadaan psikologis yang dapat mempengaruhi proses belajar dan hasil belajar siswa. Jika seseorang mempelajari sesuatu dengan percaya diri, maka diharapkan hasilnya akan lebih baik.

Siswa yang memiliki percaya diri belajar renang gaya bebas berarti juga memiliki percaya diri untuk mampu belajar dengan baik sehingga siswa dapat memperoleh hasil belajar yang memuaskan pada materi renang gaya bebas. Namun kenyataannya tidak semua siswa memperoleh hasil belajar yang memuaskan materi renang gaya bebas. Keberhasilan belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan yang dimilikinya seperti kecerdasan dan bakat, tetapi juga dipengaruhi oleh percaya diri.

SMA Budi Mulia Utama memiliki fasilitas olahraga yang cukup memadai dengan karakteristik siswa yang berbagai macam karakternya, ini dapat dilihat pada saat pembelajaran renang gaya bebas, masih banyak siswa yang kurang baik dalam melakukan renang gaya bebas yang mungkin disebabkan antara lain teknik renang gaya bebas, mental siswa dalam belajar renang gaya bebas, koordinasi gerak dasar. Ada siswa yang memiliki percaya diri yang baik dan adapula siswa yang kurang percaya diri dalam melakukan belajar renang gaya bebas, ada siswa yang memiliki koordinasi gerak yang baik dan ada pula siswa yang kurang baik dalam melakukan koordinasi gerak. Dengan melihat kondisi di lapangan peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *motor educability* dan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra SMA Budi Mulia

Utama. Hal inilah yang menjadi ketertarikan peneliti untuk meneliti dan mencari jawabannya secara ilmiah.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah maka terdapat permasalahan yang perlu diidentifikasi untuk mencari jawabannya, adapun permasalahannya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Motor Educability* siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama ?
2. Apakah *Motor Educability* siswa putra perlu didukung oleh percaya diri sebagai faktor keberhasilan pembelajaran renang gaya bebas ?
3. Bagaimana percaya diri siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama pada saat belajar renang gaya bebas ?
4. Apakah yang menyebabkan percaya diri siswa putra meningkat dalam pembelajaran renang gaya bebas ?
5. Apakah ada hubungan *Motor Educability* dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama ?
6. Apakah ada hubungan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama ?
7. Apakah ada hubungan *Motor Educability* dan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama ?

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang harus dijawab, maka peneliti membatasi masalah pada hubungan *Motor Educability* dan percaya diri dalam mencapai keberhasilan pembelajaran renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat hubungan *Motor Educability* dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama ?
2. Apakah terdapat hubungan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama ?
3. Apakah terdapat hubungan secara bersama-sama *Motor Educability* dan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama ?

### **E. Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk dijadikan bahan referensi oleh guru Pendidikan Jasmani khususnya SMA Budi Mulia Utama dalam meningkatkan hasil belajar renang gaya bebas di sekolah.

2. Sumber informasi dan sumbangan ilmu pengetahuan di sekolah dalam pelajaran pendidikan jasmani
3. Sebagai sumbangan bahan referensi kajian kepustakaan pada perpustakaan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

## **BAB II**

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

#### **A. Kerangka Teoritis**

##### **1) Hakikat Hasil Belajar Renang Gaya Babas**

###### **a. Hakikat Hasil Belajar**

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam setiap penyelenggaraan jenis dan jenjang pendidikan. Belajar tidak hanya mengumpulkan dan menghafalkan fakta-fakta yang tersaji dalam bentuk informasi atau materi pelajaran, tetapi merupakan usaha untuk mendapatkan kepandaian. Hal ini berarti bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat tergantung pada proses belajar yang dialami siswa.

Dalam proses belajar mengajar, agar dapat dilihat hasilnya maka perlu adanya suatu evaluasi dari guru. Guru bertanggung jawab atas penyempurnaan pengajaran dengan mengadakan evaluasi agar dapat mengetahui perubahan yang telah dicapai oleh peserta didik. Suatu proses belajar mengajar dikatakan berhasil apabila siswa telah mengalami proses pembelajaran serta mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hasil perubahan tingkah laku inilah yang disebut hasil belajar. Sebagaimana pendapat Bloom yang dikutip oleh Winkel, yang menyatakan bahwa perubahan tingkah laku sebagai hasil belajar meliputi domain, yang bersifat kognitif, afektif, dan psikomotor.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Winkel, W.S, *Psikologi Pengajaran*, (Yogyakarta: MEDIA ABADI, 2004), h. 273

Usaha mencapai tujuan pendidikan tentunya tidak lepas dari suatu proses, dimana dalam proses tersebut terdapat suatu hubungan interaksi atau hubungan timbal balik antara guru dengan peserta didik, dalam suatu pendidikan proses tersebut dinamakan proses belajar mengajar. Tabrini Rusyan dkk, menyatakan sebagai berikut: belajar merupakan suatu interaksi antara peserta didik antara guru dalam rangka mencapai tujuan.<sup>2</sup>

Hasil belajar merupakan suatu proses perubahan sebagai akibat pengalaman dan latihan dari sejumlah pengetahuan yang diperoleh melalui proses belajar. Belajar ditujukan untuk memperoleh perubahan-perubahan dalam pengetahuan, kecakapan, keterampilan sikap penguasaan diri dan sikap-sikap yang lain sesuai dengan tujuan belajarnya. Perubahan yang terjadi sebagai hasil dari belajar nantinya akan mempengaruhi pola pikir individu dalam berbuat dan bertindak, dan belajar akan dihasilkan adanya suatu kemajuan yang didapatkan dari pengalaman individu dalam belajar.

Pendapat Nana Sudjana mendefinisikan hasil belajar sebagai kemampuan-kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.<sup>3</sup> Pendapat Slameto dalam Abdul Hadis mengemukakan, 'belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan perilaku yang baru secara keseluruhan

---

<sup>2</sup> Tabrani Rusyan, Tatang kusdinar dan Zaenal Arifin. *Pendekatan dalam Proses Dalam Mengajar* (Bandung: CV. Remaja . 1989), h.4

<sup>3</sup> Nana Sujana, *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2010), h. 2

sebagai hasil dari pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi individu dengan lingkungannya'.<sup>4</sup> Hal serupa dikatakan oleh Oemar Hamalik bahwa. *"Learning is defined as the modification or strengthening of behavior through experiencing"*.<sup>5</sup> Belajar adalah modifikasi atau memperteguh kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini, belajar merupakan suatu proses, suatu kegiatan, dan bukan suatu hasil dan tujuan. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan melainkan pengubahan kelakuan.

Menurut Bloom, pengalaman dalam proses belajar tidak lain adalah interaksi antara individu dengan lingkungannya.<sup>6</sup> Sejalan dengan keterangan tersebut maka Winkel merumuskan belajar adalah sebagai berikut:

Suatu aktifitas mental/psikis, yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungannya, yang menghasilkan perubahan-perubahan dalam pengetahuan, pemahaman, keterampilan nilai sikap. Perumahan ini bersifat relative konstan dan berbekas.<sup>7</sup>

Kemudian pengertian belajar menurut Imansyah Alipandie adalah : Belajar adalah suatu proses yang berlangsung terus menerus. Anak didik tidak hanya belajar di sekolah tetapi juga diluar sekolah. Malahan diluar

---

<sup>4</sup> Abdul Hadis, *Psikologi Dalam Pendidikan* (Bandung: CV Alfabeta, 2008), h 60

<sup>5</sup> Oemar Hamalik, *Proses Belajar Mengajar* (Jakarta: Bumi Aksara, 2013) h. 27

<sup>6</sup> Bloom. B.S, *Human Characteristic and Shool Learning* (New York: Mc. Graw Hill BookCompany, 1976), p.21.

<sup>7</sup> Winkel. W.S, *Op. Cit*, pp. 35-36

sekolah banyak memperoleh pengalaman, itu sebabnya timbul gagasan ekstrakurikuler activities.<sup>8</sup>

Dari pernyataan tersebut dengan belajar yang tidak hanya di sekolah, diharapkan terjadi perubahan pada individu yang belajar dalam bentuk pengetahuan sikap, keterampilan, penguasaan diri, kebiasaan dari sikap-sikap lainnya yang menyangkut kepribadian seseorang.

Belajar terjadi dalam interaksi dengan lingkungan, dalam bergaul dengan orang lain, dalam memegang benda, melakukan percobaan, dan lain-lain. Namun tidak sembarangan berada ditengah-tengah lingkungan menjamin adanya proses belajar. Orang itu aktif sendiri melibatkan diri dengan segala pemikiran, kemauan dan perasaannya, sedangkan perubahan-perubahannya yang dimaksud adalah perubahan yang relatif konstan dan berbekas.

Pendapat sesuai dengan Jhon Dewey dalam Nana Sudjana yang mengatakan 'belajar adalah interaksi antara stimulasi dan respon. Merupakan hubungan dua arah antara belajar dan lingkungan.'<sup>9</sup> Lingkungan memberikan masukan kepada siswa berupa bantuan dan masalah, sedangkan sistem syaraf otak berfungsi menafsirkan bantuan itu seefektif mungkin sehingga

---

<sup>8</sup> Imansyah Alipandie, *Didaktika Motorik Pendidikan Umum* (Surabaya Usaha Nasional, 1984), p.46

<sup>9</sup> Nana Sudjana. *Teknologi Pengajaran* (Bandung: Sinar Baru Aglesindo, 2001), h. 19

masalah yang dihadapi dapat diselidiki, dinilai, dianalisis, serta dicari pemecahannya.

Hasil belajar akan diterima oleh siswa apabila memberi kepuasan pada kebutuhannya, serta berguna dan bermakna baginya. Hasil belajar itu lambat laun akan dipersatukan menjadi kepribadian dengan kecepatan-kecepatan yang berbeda-beda. Dengan adanya hasil belajar siswa atau individu dapat mengetahui sejauh mana tingkat pemahaman dan perubahan tingkah laku yang menghasilkan sikap, nilai-nilai, apresiasi, abilitas, dan keterampilan mereka sebagai proses belajar disekolah.

Sedangkan untuk memperoleh pengertian hasil belajar pendidikan jasmani maka sebelumnya harus dilihat terlebih dahulu definisi pendidikan jasmani.

#### **b. Hakikat Renang Gaya Bebas**

Renang gaya bebas mulai populer pada abad ke-20 setelah dikembangkan oleh orang-orang yang tinggal di daerah selatan. Bahasa asing gaya bebas adalah *Crawl*. Patut dicatat disini, harus dibedakan antara *Front Crawl* dan *Back Crawl*. Dalam bahasa Indonesia, kedua gaya itu dikenal dengan sebutan gaya bebas dan gaya punggung.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> David Haller, *Belajar Berenang* (Bandung; Pionir Jaya Bandung, 2010),hal.22.

Teknik dasar renang pada dasarnya semua sama, menurut Dadang Kurnia mengatakan; gerakan dasar renang terdiri dari; Posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, pernafasan dan gerakan koordinasi<sup>11</sup>. Hal yang sama dikemukakan oleh Suriyatna bahwa; teknik dasar renang terdiri dari; Posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerakan mengambil nafas dan gerakan koordinasi antara lengan tungkai dan nafas<sup>12</sup>. Hal yang sama dikemukakan oleh David Haller; teknik dasar renang adalah Posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, pernafasan dan koordinasi<sup>13</sup>.

Pengertian gaya bebas dalam peraturan gaya adalah bebas dalam menggunakan gaya apapun dalam suatu renangan, dimana seorang perenang dapat melakukan gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung, namun mengingat kecepatan yang diperoleh maka perenang selalu menggunakan gaya bebas. Telah menjadi pengertian umum gaya bebas merupakan salah satu gaya yang membutuhkan koordinasi antara gerakan tangan, kaki, dan pernafasan. Renang gaya bebas dengan posisi badan perenang dada menghadap permukaan air .<sup>14</sup>

---

<sup>11</sup> Dadeng Kurnia dan M. Murni. *Renang Prestasi* (Jakarta: 1991), h.43-52.

<sup>12</sup> Ermat Suriyatna dan Adang Suherman. *Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP* (Jakarta; Depdiknas, Diknasmen, 2001), hal 104-106

<sup>13</sup> David Haller. *Belajar Berenang, Terjemahan* (Bandung; Pionir Jaya Bandung, 1996), h. 22-31.

<sup>14</sup> Mikanda Rahmani, *Buku Super Lengkap Olahraga* ( Jakarta: Dunia Cerdas, 2014), h.26

Dari beberapa pendapat para ahli tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik dasar renang dalam penelitian ini adalah : Posisi tubuh, gerakan lengan, gerakan tungkai, gerakan mengambil nafas dan gerakan koordinasi.

a. Posisi Tubuh di Permukaan Air

Sebelum memulai melakukan teknik dasar renang gaya bebas yaitu posisi tubuh, diharapkan seseorang telah menguasai dasar-dasar berenang yaitu pengenalan air, mengapung dan meluncur dengan posisi tubuh sejajar dengan permukaan air (*streamline*). Posisi *streamline* akan meminimalkan tahanan air. Tubuh Anda harus *streamline* mulai dari ujung jari tangan Anda sampai ujung jari kaki Anda.

Posisi tubuh di permukaan air memegang peranan penting untuk menguasai satu bentuk gerakan dan latihan untuk dimulai dari :

- a. Berdiri di dasar kolam, kedua kaki rapat dan menghadap kepinggir kolam.
- b. Tekuk kedua lutut sehingga dagu sejajar dengan permukaan air.
- c. Satu tangan berpegang dipinggir kolam atau pada stang dan satu tangan lagi menempel pada dinding kolam bagian bawah dengan jari-jari dibuka serta jaraknya dengan tangan yang berpegangan di atas lebih kurang 30 cm (jari-jari tangan yang menempel pada dinding kolam menghadap ke bawah).

- d. Dengan menarik tangan yang berpegangan pada pinggir/stang dan menumpu dengan tangan yang berpegang pada dinding kolam kedua kaki diangkat lurus kepermukaan air dan kepala di turunkan sehingga muka masuk kedalam air dan akhirnya kepala, badan, serta kedua kaki termasuk jari-jari kaki sejajar dengan permukaan air.

#### b. Gerakan Kaki

Setelah tubuh sejajar dengan permukaan air, selanjutnya latihan gerakan kaki dilakukan sebagai berikut :

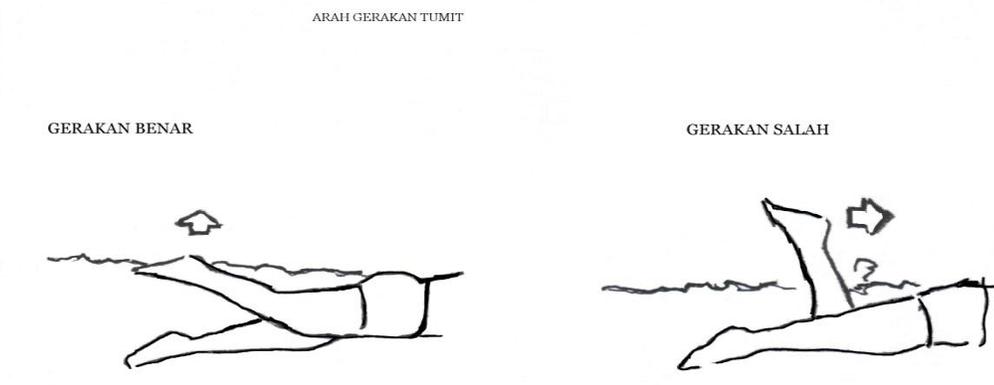
- a. Tekankan salah satu kaki kearah dasar kolam, dengan sumbu gerakan pada persendian pangkal paha.
- b. Pada saat menekan diikuti dengan cambukan punggung kaki.
- c. Lakukan gerakan di atas dengan bergantian kaki kiri dan kaki kanan dalam bidang vertikal.
- d. Dalam melakukan gerakan kaki yang harus mendapat perhatian adalah:
  1. Tungkai bawah tidak ditekukan, melainkan tertekuk dan untuk itu usahakan memperkecil sudut lutut.
  2. Telapak kaki harus menghadap ke atas/sejajar dengan permukaan air.
  3. Gerakan tidak kaku
  4. Gerakan seluruhnya dilakukan didalamair



**Gambar 1. Gerakan kaki gaya bebas**  
**Sumber : David G. Thomas, MS. Renang tingkat Mahir (Jakarta;Raja Grafindo Persada,2000), hal 12.**

Urutan latihan meluncur dengan gerakan kaki:

- a. Berdiri, satu kaki bertumpu di dasar kolam, kaki yang satu bertumpu di dinding kolam. Angkat kedua tangan lurus keatas, lengan bagian atas menempel pada telinga. Ibu jari saling berkitan, jari-jari tangan lurus kedepan.
- b. Condongkan badan sehingga tubuh bagian atas sejajar dengan permukaan air.
- c. Angkat tumit yang bertumpu di dasar kolam sehingga badan akan terdorong kedepan, dan dilanjutkan dengan dorongan kaki yang bertumpu pada dinding kolam.
- d. Setelah tubuh membentuk posisi lurus atau sejajar dengan permukaan air, lakukan gerakan kaki, kedua tangan tetap lurus ke depan.

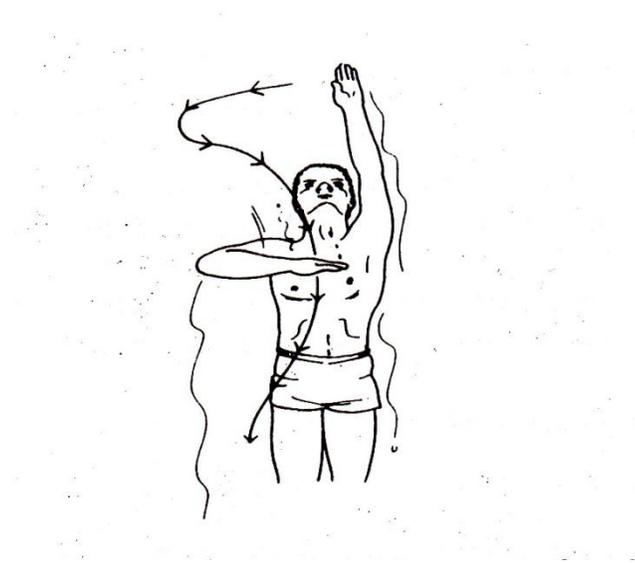


**Gambar 2. Arah Gerakan Tumit**  
**Sumber : David G. Thomas, MS. Renang tingkat Mahir**  
**(Jakarta;RajaGrafindo Persada,2000), hal 12.**

Latihan gerakan kaki selain dilakukan dengan berpegangan pada pinggir kolam dapat pula dilakukan dengan berpegangan pada tangan atau bahu teman dan alat bantu lainnya.

### c. Gerakan Lengan

Gerakan lengan dapat dimulai dengan tangan kanan maupun kiri, dalam hal ini penjelasan dengan menggunakan gerakan tangan kanan terlebih dahulu, tangan tersebut akan mengayuh seperti jalur huruf – S.



**Gambar 3. Pola kayuhan tangan huruf – S**  
**Sumber : David G. Thomas, MS. Renang tingkat Mahir**  
**(Jakarta;Raja Grafindo Persada,2000), hal 14.**

Gerakan Lengan dimulai dari posisi meluncur telungkup dengan kedua tangan terjulur ke depan, telapak tangan sekitar 6 inci dibawah permukaan air. Telapak tangan dan jari-jari lurus rileks. Latihan gerakan lengan gaya bebas dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu:

- a. latihan di dalam kolam dengan posisi berdiri.
- b. Latihan dipinggir kolam dengan satu tangan berpegangan pada sisi kolam.
- c. Latihan dengan bantuan teman.
- d. dan latihan tangan ini dapat dilakukan di darat.

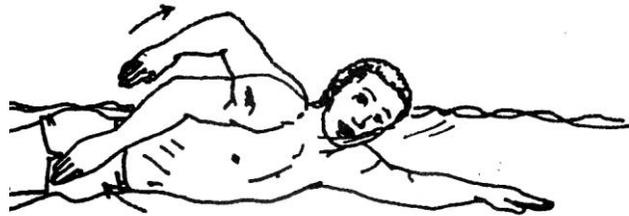
Pelaksanaan latihan gerakan lengan :

- a. Berdiri di dalam kolam dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- b. Bongkokkan badan sejajar dengan permukaan air.
- c. Luruskan kedua tangan kedepan dengan jari-jari rapat.
- d. Lakukan gerakan tangan sebagai berikut:
  1. Tarik salah satu tangan, tangan yang satu tetap lurus kedepan.
  2. Tarik sejajar kepertengahan bebas dengan tungkai tangan membentuk  $\pm 90$  derajat, ujung jari-jari rapat.
  3. Setelah tarikan berada dibawah pusar, dorongkan tangan kearah luar badan berakhir pada sisi paha.
  4. Angkat siku setinggi mungkin mendekati telinga dalam keadaan rilek.
  5. Gerakan tungkai tangan atas ke arah depan, kembali keposisi gerakan awal.
  6. Lakukan latihan itu berulang kali, kemudian latihlah tangan yang satu meluncur dengan melakukan gerakan lengan

Urutan latihan meluncur dengan gerakan lengan sebagai berikut:

- a. Bentuk sikap meluncur seperti pada latihan gerakan kaki sambil meluncur.
- b. Condongkan badan sehinggal sejajar dengan permukaan air.

- c. Angkat tumit yang bertumpu didasar kolam sehingga badan akan terdorong ke depan, dan dilanjutkan dengan dorongan kaki yang bertumpu di pinggir kolam.
- d. Setelah tubuh membentuk posisi sejajar dengan permukaan air, lakukan gerakan tangan, sedang kedua kaki tetap pasif.



**Gambar 4. Gerakan Tangan**  
**Sumber : David G. Thomas, MS. Renang tingkat Mahir**  
**(Jakarta;RajaGrafindo Persada,2000), hal 15.**

d. Latihan Pengambilan Nafas

Latihan pengambilan nafas dapat dilakukan dalam beberapa posisi:

- a. Berdiri di dalam kolam
- b. Berdiri di sisi kolam
- c. Sambil berjalan di dalam kolam

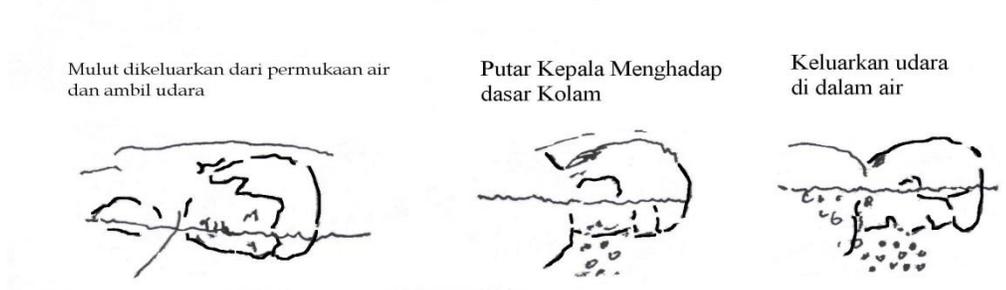
Pelaksanaan Latihan :

- a. Berdiri kaki dibuka selebar bahu, badan dibongkokkan sehingga membentuk garis lurus sejajar permukaan air.
- b. Luruskan kedua tangan kedepan
- c. Masukkan muka kedalam air sebatas bagian depan kepala
- d. Putarkan kepala dengan sumbu putar ruas-ruas tulang leher
- e. Keluarkan mulut sedikit diatas permukaan air
- f. Ambil/hirup udara sebanyak mungkin
- g. Putarkan kembali kepala sehingga muka menghadap kedasar kolam
- h. Buanglah/hembuskan udara di dalam air
- i. Latihan ini dikerjakan berulang-ulang kali

Hal yang perlu diperhatikan:

Untuk mempermudah pengambilan udara pada saat kepala diputar pandangan di arahkan ke ujung bahu atau di bawah ketiak. Mengambil nafas pada gaya bebas kepala dan dagu tidak diangkat ke arah depan. Mengambil nafas menoleh kekiri kekanan diperbolehkan.

Cara pengambilan nafas gaya bebas



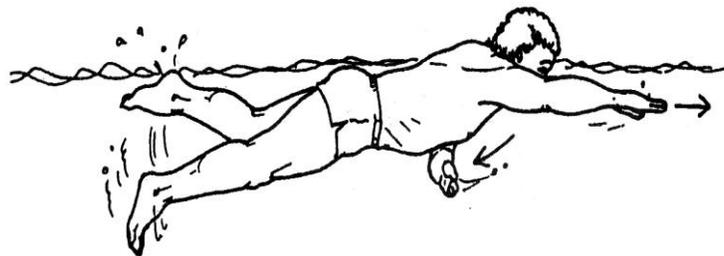
**Gambar 5. Cara Pengambilan Nafas Gaya Bebas**  
**Sumber : David G. Thomas, MS. Renang tingkat Mahir (Jakarta;Raja Grafindo Persada,2000), hal 16.**

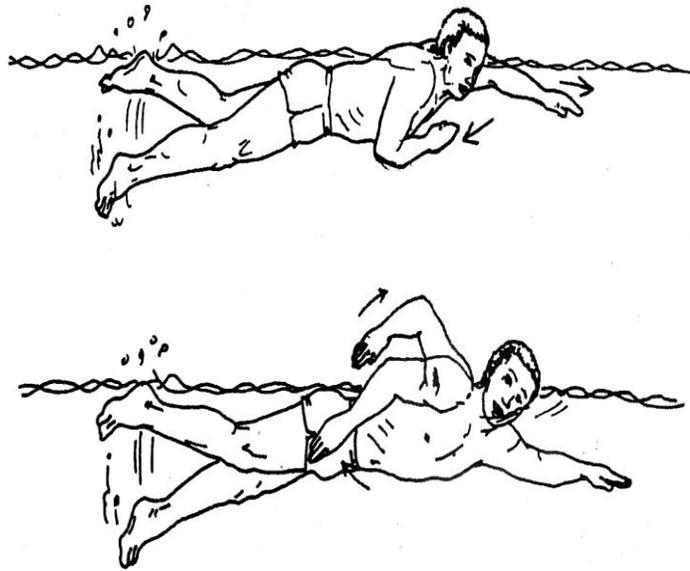
e. Latihan Koordinasi

Untuk mendapatkan bentuk gerakan yang baik dan sempurna dilakukan dengan mengkoordinasikan bertuk-bentuk gerakan yang telah dipelajari pada bagian terdahulu, pelaksanaannya dilakukan sebagai berikut :

- a. Badan sejajar dengan permukaan air dengan keadaan rilek
- b. Gerakan kaki bergantian ke atas ke bawah dalam bidang vertikal dengan tidak terputus-putus
- c. Lengan kanan berada di depan, tangan kiri melakukan tarikan dengan siku menyudut
- d. Tarikan tangan kiri sebatas pusar, kemudian dorong kearah luar sisi badan dan berakhir di samping paha
- e. Waktu dorongan tangan kiri hampir berakhir, tangan kanan bersiap untuk membuka selebar bahu.

- f. Saat tangan kiri berakhir pada batas paha, tangan kanan melakukan gerakan menarik air, yang selanjutnya membentuk sudut dibawah bebas.
- g. Siku tangan kiri diangkat, serentak tangan kanan mengakhiri tarikan dibatas pusar.
- h. Lakukan urutan gerakan di atas secara berganti-gantian satu sama lain.
- i. Pada saat berakhirnya tarikan dibatas pusar, putarlah kepala untuk mengambil nafas.
- j. Pengambilan nafas berakhir bersamaan dengan berakhirnya dorongan tangan di paha.
- k. Mengambil nafas ke kiri atau ke kanan.





**Gambar 6. Gerakan kaki dan tarikan tangan kanan gaya bebas**  
**Sumber : David G. Thomas, MS. Renang tingkat Mahir**  
**(Jakarta;RajaGrafindo Persada,2000), hal 18.**

Dari aspek psikologisnya, berenang bagi siswa memiliki nilai khas dan luas secukupnya, yaitu memupuk keberanian dan keeluasaan mampu serta percaya diri. Disamping itu, penguasaan keterampilan renang membangkitkan suasana kegembiraan yang tidak dijumpai dalam aktivitas jasmani lainnya. Persentuhan dengan air merupakan pengalaman fisik yang membangkitkan respon kejiwaan. Rasa air yang dingin atau sebaliknya, menimbulkan kesan khas, yang secara langsung memperoleh tanggapan dan system saraf.<sup>15</sup>

<sup>15</sup> E. Suryana & Adang Suherman. *Pembelajaran Renang Di Sekolah Dasar* ( Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas, 2001), h.2

## 2) Hakikat *Motor Educability*

*Motor educability* berasal dari bahasa Inggris yang menurut uraian Pino dan Wittermans “motor artinya bergerak, *educatic* artinya pengetahuan, dan *ability* artinya kemampuan.”<sup>16</sup> Rangkaian kedua kata menimbulkan istilah *motor educability* yang memberikan pengertian kemampuan umum bagi seseorang dalam menguasai atau menerima gerakan baru. Jadi *motor educability* adalah kemampuan gerak siswa dalam menerima setiap materi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.

Tidak semua orang bisa dapat menguasai gerak yang baru dipelajari, karena suatu gerakan baru akan mudah dikuasai apabila orang yang mempelajari mempunyai kemampuan dasar yang baik hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Wahjoedi bahwa, Kemampuan seseorang untuk mempelajari gerakan baru (*new motor skill*), maka tinggi tingkat potensial *educability* berarti derajat penguasaan terhadap gerakan-gerakan baru makin mudah.<sup>17</sup>

Pencapaian tingkat keterampilan olahraga yang memadai ditentukan oleh *motor educability* sebagai mana yang dijelaskan oleh Donald K. Mathew yaitu seseorang yang mempelajari keterampilan baru dihubungkan didalam

---

<sup>16</sup> <http://kapasitasmaksimalaerobik.blogspot.co.id/2011/10/motor-educability.html?m=1> diakses pada tanggal 30 Juli 2016, Pukul 12:41 WIB.

<sup>17</sup> Wahjoedi, *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Pendidikan Jasmani dan Olahraga* (Ujung Pandang: Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Negeri Indonesia Timur, 2000), h. 94.

penerapan seperti tes terprogram pendidikan jasmani dapat dibandingkan pada pengukuran kecerdasan dalam karangan ilmu jiwa atau pendidikan.<sup>18</sup>

Selanjutnya menurut Mc Cloy dan Young menerangkan, *motor educability* adalah kemampuan seseorang untuk belajar kemampuan gerak dengan baik dan mudah.<sup>19</sup> Didalam kalangan masyarakat lazim diketahui tentang pandangan secara umum yang menitik beratkan pengertian intelegensia dianggap identik dengan keterampilan kognitif hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Don R.Kirkendal Bahwasannya kedua dari general *motor educability* dan tes kecerdasan diperkirakan untuk menilai dasar dari komponen-komponen itu pada keberhasilan diwaktu yang akan datang dalam gerak dan pengetahuan keterampilan gerak dasar.<sup>20</sup>

Selanjutnya menurut Rusli Lutan dalam buku Donald K. Mathews menjelaskan bahwa *motor educability* adalah suatu istilah yang cukup populer dikalangan guru olahraga berkenaan langsung dengan pengungkapan cepat lambatnya seseorang menguasai keterampilan baru secara cermat.<sup>21</sup> Jadi dari pengertian diatas *Motor educability* merupakan kemampuan seseorang dalam mempelajari atau melakukan gerakan yang

---

<sup>18</sup> Donald K. Mathew, *Measurement in Physication* (London: WR. Saunders Company Phyladelphia,1973), h.201.

<sup>19</sup> Ted. A. Baumgartner and Andrew S. Jackson, *Measurement And Evaluation In Physical Education* (USA: Houghton Mifflin Compay, 1975), h.120.

<sup>20</sup> Don R. Kirkendall, *Measurement and Evaluation for PhysicalEducation*(IOWAMW. Brown Company Publisher, 2010),h.115.

<sup>21</sup> Donald K. Mathews, *Op. Cit*, h.201

baru (*new motor skill*), tinggi rendahnya *motor educability* yang mereka miliki akan berpengaruh dalam mempelajari atau melakukan gerakan yang baru tersebut.

Tes *motor educability* dilakukan untuk memprediksi potensi gerak, kemampuan olahraga, pemilihan atlet dalam suatu tim serta mengklasifikasikan siswa untuk pendidikan jasmani. *Motor educability* tes telah disempurnakan oleh Mc cloy yang menyusun *IOWA BRACE TEST* untuk menyusun tes *motor educability* Mc cloy meneliti 41 jenis latihan serta mempelajari satu persatuan yang akhirnya terpilih 21 jenis latihan diantara 10 jenis latihan yang diambil dari *BRACE TEST* yang memenuhi criteria sebagai berikut :

- a. Presentase berhasilnya seseorang melakukan gerakan itu sesuai dengan bertambahnya usia mereka.
- b. Butir-butir tesnya mempunyai koreksi dengan pengukuran kekuatan ukuran tubuh mudah.
- c. Tes ini mempunyai koreksi yang tinggi dengan kemampuan test atletik.<sup>22</sup>

Dalam kaitannya dengan pendidikan jasmani, seorang siswa yang mempunyai kemampuan *motor educability* yang baik, maka akan dengan mudah mempelajari gerakan-gerakan yang berhubungan dengan pelajaran pendidikan jasmani disekolah. Guru pendidikan jasmani relatif tidak akan mengalami kesulitan dalam memberikan materi kepada siswanya.

---

<sup>22</sup> Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya, 2011), h. 183.

*IOWA BRACE TEST* yang berguna memprediksi kecakapan individu dalam belajar motorik. Jika seseorang mempunyai dasar kecakapan motorik, maka Pembina atau pelatih dapat meneruskan dengan mengembangkan latihan keterampilan yang lebih khusus dengan tidak membuang waktu yang lebih lama untuk kecakapan gerak. Test *motor educability* yang telah dikembangkan oleh David K. Brace dalam Widiastuti dengan bukunya Tes Pengukuran Olahraga secara umum dapat menilai kemampuan dasar meliputi :

1. *One Foot – Touch Head*, 2. *Side Learning Rest*, 3. *Graspevine*, 4. *One – Knee Balance*, 5. *Strok Stand*, 6. *Double Heel Kick*, 7. *Cross – Leg Squat*, 8. *Full Left Turn*, 9. *One Knee – Head To Floor*, 10. *Hop Bacward*, 11. *Forward Hand Kick*, 12. *Full Squat – Arm Circle*, 13. *Half – Turn Jump – Left* 14. *Three Dips* 15. *Side Kick*, 16. *Knee, Jump To Feet*, 17. *Rusian Dance*, 18. *Full Right Turn*, 19. *The Top*, 20. *Single Squat Balance*, 21. *Jump Foot*

Dalam skripsi ini penulis menggunakan 10 item tes yang berhubungan dengan teknik renang gaya bebas. Bahwa teknik ini memerlukan koordinasi, kekuatan dan kecepatan dengan item tes (*One Foot-Touch Head, Side Learning Rest, Graspevine, One-Knee Balance, Stork Stand, Cross-Leg Squat, Full Left Turn, Three Dips, Knee Jump To Feet, Single Squat Balance*).

Jadi yang dimaksud *motor educability* dalam penelitian ini adalah kemampuan gerak dasar yang dimiliki oleh seseorang dalam mempelajari keterampilan olahraga yang dapat dilakukan secara efektif dan efisien

### **3) Hakikat Percaya Diri**

Pada semua usia, percaya diri memainkan peran yang penting dalam kehidupan seseorang dan mempunyai dampak yang besar atas perilaku dan sikap. Seorang siswa yang memiliki rasa percaya diri yang baik, percaya bahwa dirinya akan mampu menampilkan kinerja olahraga seperti apa yang diharapkan.<sup>23</sup> Sepanjang masa kanak-kanak, percaya diri menjadi sumber motivasi yang kuat untuk belajar. Siswa yang percaya diri terhadap sebuah kegiatan, baik permainan ataupun pekerjaan, akan berusaha lebih keras untuk belajar dibandingkan dengan anak yang kurang percaya diri.

Menurut Singer dalam bukunya Drs. H. Mochamad Djumidar dkk mengatakan kepercayaan diri atau kepercayaan dalam diri berarti merasa diri yakin dan kompeten untuk melakukan apa yang harus dilakukan. Komposisi emosional dan sikap siswa perlu mengerti pikiran mempengaruhi emosi dan emosi dapat mempengaruhi pikiran.<sup>24</sup> Siswa yang memiliki percaya diri akan mampu mengetahui kelebihan yang dimilikinya, karena siswa tersebut

---

<sup>23</sup> Monty. P. Satiadarma, *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2000),h.36.

<sup>24</sup> Drs. H. Mochamad Djumidar A. Widya dkk, *Psikologi Olahraga* ( Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahrgaan,2012), h.99.

menyadari bahwa segala kelebihan yang dimiliki, kalau tidak dikembangkan maka tidak akan ada artinya, akan tetapi kalau kelebihan yang dimilikinya mampu dikembangkan dengan optimal maka akan mendatangkan kepuasan sehingga akan menumbuhkan rasa percaya diri.

Percaya diri adalah rasa percaya bahwa ia sanggup dan mampu untuk mencapai prestasi tertentu.<sup>25</sup> Apabila prestasinya sudah tinggi maka individu yang bersangkutan akan lebih percaya diri. Percaya diri merupakan aspek kepribadian yang mutlak yang harus dimiliki oleh seorang siswa karena berkaitan dengan keyakinan “ Saya bisa”. Sedangkan Menurut Setyobroto *Self-confidence* atau percaya diri merupakan modal utama seorang siswa untuk maju karena pencapaian prestasi yang tinggi harus dimulai dengan percaya bahwa mampu dan sanggup melampaui prestasi yang pernah diraih.<sup>26</sup>

Percaya diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menangani segala sesuatu yang ada dihadapannya dengan tenang. Percaya diri merupakan keyakinan yang kuat dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh dengan keyakinan. Sosok pribadi yang percaya diri cenderung bisa melawan tantangan hidup yang

---

<sup>25</sup> *Ibid.*,h.100.

<sup>26</sup> Apta Mylsidayu, *Psikologi Olahraga* ( Jakarta: Bumi Aksara, 2014),h.103.

melintang dalam bentuk apapun dengan berbuat sesuatu yang bijak dan professional.

Percaya diri adalah rasa percaya pada kemampuan sendiri bahwa mampu mencapai prestasi tertentu dan apa bila prestasinya sudah tinggi maka individu tersebut akan lebih percaya diri.<sup>27</sup> Orang yang tidak percaya diri akan merasa terus menerus jatuh, takut untuk mencoba, merasa dirinya salah, dan merasa perasaaan khawatir. Oleh sebab itu, pada masa anak-anak perlu dikembangkan berbagai sikap yang mencerminkan kepribadian termasuk rasa percaya diri agar kedepannya anak tersebut dapat mengembangkan segala potensi yang ada dalam dirinya dengan menanamkan sikap percaya diri.

Menurut Al-Uqhsari *self-confidence* (percaya diri) adalah sebetuk keyakinan kuat pada jiwa, kesepahan dengan jiwa, dan kemampuan menguasai jiwa.<sup>28</sup> Dengan kata lain anak yang memiliki rasa percaya diri akan mampu tampil dengan mengaplikasikan segala potensi diri yang dimilikinya yang dapat bermanfaat untuk kepentingan diri bahkan orang lain dalam konteks interaksi sosialnya.

Rasa percaya diri yang rendah yang dialami seorang anak, salah satu faktor penyebabnya adalah hanya sedikit orang yang percaya mereka memiliki kemampuan untuk berkreasi dan mengeksplorasi diri sehingga

---

<sup>27</sup> *Ibid.*, hal. 103.

<sup>28</sup> *Ibid.*, hal. 103.

mereka akan tampil menjadi seorang anak yang rendah diri. Oleh karena itu untuk menekan rendahnya rasa percaya diri anak, seorang pendapat diharapkan dapat memberikan kepercayaan kepada anak tersebut untuk tampil dengan segala potensi yang dimilikinya dengan berbagai aktivitas jasmani di sekolah.

Beberapa faktor yang dapat memperbaiki kepercayaan diri seseorang yaitu :

1. Mencari penyebab mengapa seseorang tidak memiliki rasa kepercayaan diri.
2. Mengatasi kelemahan dengan memiliki kemauan kuat. Karena hanya dengan hal tersebut seseorang akan memandang suatu perbaikan yang kecil sebagai keberhasilan yang sebenarnya.
3. Mengembangkan bakat dan kemampuan lebih jauh.
4. Merasa bahagia dengan keberhasilan yang diperoleh dan jangan ragu-ragu untuk bangga dengan hal tersebut.
5. Membebaskan diri dari pendapat orang lain, jangan berbuat hal yang berlawanan dengan keyakinan diri. Hanya dengan begitu seseorang akan merasa merdeka dan yakin akan diri sendiri.
6. Mengembangkan bakat melalui suatu hobi.
7. Mengerjakan suatu pekerjaan yang sukar sekalipun dengan penuh rasa optimis.
8. Jangan terlalu sering membandingkan dengan orang lain.<sup>29</sup>

Ketika seseorang sudah mengetahui dan memahami kedelapan faktor yang dapat memperbaiki kepercayaan diri, maka diharapkan orang tersebut dapat berusaha untuk dapat memperbaiki rasa percaya diri dalam kehidupan pribadi atau sosialnya. Sehingga dapat tampil dengan seluruh potensi yang dimilikinya. Tanpa memiliki rasa ragu sedikitpun ketika hendak bertindak.

---

<sup>29</sup> Agus Sujanto et. all., *Psikologi Kepribadian* ( Jakarta: Aksara Baru, 2004), hh.161-162

Menurut Vealey Knight dalam bukunya, berdasarkan model *sport confidence* mengidentifikasi 3 komponen atau dimensi, yaitu :

- 1) Latihan dan keterampilan fisik (*physical skills and training*)  
Merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan siswa bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menjalankan keterampilan fisik yang dibutuhkan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Kepercayaan diri berkaitan erat dengan persepsi siswa mengenai kemampuan fisiknya.
- 2) Efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*)  
Merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan siswa bahwa dirinya mampu memfokuskan diri, mampu memelihara konsentrasi dan membuat keputusan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Dengan kata lain kerja kognitif siswa yang percaya diri harus menunjukkan kemampuan berpikir positif, bukan berpikir negatif.
- 3) Keuletan (*resilient*)  
Merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan siswa bahwa dirinya mampu memfokuskan diri kembali setelah kegagalannya, mampu segera bangkit setelah penampilan yang buruk, mampu mengatasi keraguan masalah dan penurunannya guna menumbuhkan penampilan yang sukses. Keuletan juga dikaitkan dengan hasrat untuk mendapatkan hal-hal yang bersifat positif dan menghindari hal-hal yang bersifat negatif.<sup>30</sup>

Kepercayaan diri akan memberikan suatu dampak kepada diri individu.

Weinberg dan Gould menyatakan bahwa kepercayaan diri memberi dampak positif pada hal-hal sebagai berikut:

- a. Emosi, individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah mengendalikan dirinya didalam suatu keadaan yang menekan.
- b. Konsentrasi, seorang individu akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa rasa terlalu khawatir.
- c. Sasaran, individu cenderung mengarahkan pada sasaran yang cukup menantang, karenanya ia juga akan mendorong dirinya untuk berupaya lebih baik.

---

<sup>30</sup> Vealey, R. S. *Sources Of Sport Confidence : Conceptualization and Instrument Development. Journal of Sport and Exercise Psychology*, (vol.25) h.93-111

- d. Usaha, individu tidak mudah patah semangat atau frustrasi dalam upaya meraih cita-citanya dan cenderung tetap berusaha kuat secara optimal sampai usahanya berhasil.
- e. Strategi, individu mampu mengembangkan berbagai strategi untuk memperoleh hasil usahanya.
- f. Momentum, seorang individu akan menjadi lebih tenang, ulet, tidak mudah patah semangat, terus berusaha mengembangkan dan membuka usaha bagi dirinya.<sup>31</sup>

Dampak yang ditimbulkan dari kepercayaan diri sendiri, menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan penguatan mental dalam diri siswa dalam mencapai sebuah kesuksesan. Kepercayaan diri sangat berperan penting karena memberikan kekuatan tersendiri dalam mencapai sebuah kesuksesan. Tanpa memiliki rasa percaya diri secara penuh seorang siswa tidak dapat mencapai prestasi yang tinggi, karena ada hubungan antara motivasi berprestasi dan percaya diri. Dengan demikian, kepercayaan diri berisi keyakinan seseorang terkait dengan kekuatan, kemampuan diri, untuk melakukan dan meraih sukses serta bertanggung jawab terhadap apa yang telah ditetapkan oleh dirinya.

Berdasarkan uraian diatas bahwa kepercayaan diri merupakan derajat kepastian yang dimiliki siswa mengenai kemampuan mereka untuk berhasil dalam hasil belajar.

---

<sup>31</sup> Monty. P. Setiadarma, *Op. Cit.* h. 245-247

#### 4) Karakteristik Siswa SMA/SMK

Peserta didik SMA/SMK merupakan periode remaja transisi, yaitu periode transisi antara masa kanak-kanak dan usia dewasa. Dimensi perkembangan psikoseksual juga mengalami pematangan yang luar biasa. Pada masa tersebut mereka melalui masa yang disebut masa remaja atau pubertas. Pubertas diartikan sebagai masa tercapainya kematangan seksual ditinjau dari aspek biologisnya. Istilah lain selain pubertas adalah adolescence yang mempunyai kesamaan arti, yakni masa remaja yang menunjukkan masa tercepat antara usia 12-22 tahun dengan mengikuti urutan-urutan tertentu.<sup>32</sup>

Umumnya mereka tidak mau dikatakan sebagai anak-anak tapi jika mereka disebut sebagai orang dewasa, mereka secara riil belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa. Ada perubahan-perubahan yang bersifat universal pada masa remaja, yaitu meningginya emosi yang intensitasnya bergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikis, perubahan tubuh, perubahan minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial tertentu untuk dimainkannya yang kemudian menimbulkan masalah, berubahnya minat, perilaku, dan nilai-nilai, bersikap mendua (ambivalen) terhadap perubahan. Perubahan-perubahan tersebut akhirnya berdampak pada perkembangan fisik, kognitif, afektif, dan juga psikomotorik mereka.

---

<sup>32</sup> Baharuddin, *Pendidikan & Psikologi Perkembangan* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), h.111

Kemampuan psikomotorik ini berkaitan dengan keterampilan motorik yang berhubungan dengan anggota tubuh atau tindakan yang memerlukan koordinasi antara syaraf dan otak. Untuk jenjang Pendidikan SMA, mata pelajaran yang banyak berhubungan dengan ranah psikomotor adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, seni budaya, fisika, kimia, biologi, dan keterampilan. Dengan kata lain, kegiatan belajar yang banyak berhubungan dengan ranah psikomotor adalah praktik di aula atau lapangan dan praktikum di laboratorium. Dalam kegiatan-kegiatan praktik itu juga ada ranah kognitif dan afektifnya, namun hanya sedikit bila dibandingkan dengan ranah psikomotor.

Psikomotorik yang dilalui oleh peserta didik SMA memiliki kekhususan yang antara lain ditandai oleh perubahan-perubahan ukuran tubuh, ciri kelamin yang primer, dan ciri kelamin yang sekunder. Perubahan-perubahan tersebut dikelompokkan dalam dua kategori besar, yaitu percepatan pertumbuhan dan proses kematangan seksual yang bersifat kualitatif dan kuantitatif. Perubahan-perubahan fisik tersebut merupakan gejala umum dalam pertumbuhan peserta didik SMA. Perubahan-perubahan fisik tersebut bukan hanya berhubungan dengan bertambahnya ukuran tubuh dan berubahnya proporsi tubuh saja, akan tetapi juga meliputi ciri-ciri yang terdapat pada kelamin primer dan sekunder.<sup>33</sup> Perubahan-perubahan

---

<sup>33</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2002), h. 52

tersebut pada umumnya mengikuti irama tertentu. Hal ini terjadi karena pengaruh faktor keluarga, gizi, emosi, jenis kelamin, dan kesehatan.

Peubahan-perubahan yang dialami peserta didik SMA mempengaruhi perkembangan tingkah laku yang ditampakkan pada perilaku yang canggung dalam proses penyesuaian diri mereka, isolasi diri dan kelompok dari pergaulan, perilaku emosional, imitasi berlebihan, dan lain-lain.

## **B. Kerangka Berpikir**

### **1. Hubungan *Motor Educability* dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas**

Kemampuan dasar seseorang untuk melakukan tahapan belajar gerak olahraga mutlak dimiliki agar melakukan gerakan-gerakan yang baik. *Motor educability* adalah istilah kemampuan dasar seseorang untuk mempelajari gerakan-gerakan baru dalam olahraga. *Motor educability* seseorang pada umumnya dipengaruhi oleh faktor hereditas atau keturunan dan kondisi fisik seseorang yang baik. Seseorang yang mempunyai *Motor educability* yang baik, biasanya akan lebih mudah dalam mempelajari gerakan-gerakan baru dalam olahraga, sehingga orang tersebut akan mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam kaitannya dengan nilai hasil belajar renang gaya bebas semakin baik kemampuan *Motor educability* maka dalam langkah selanjutnya

untuk melakukan gerakan yang akan baik pula sehingga nilai yang diperolehpun akan lebih baik pula.

Jadi pada dasarnya kemampuan *Motor educability* seseorang itu berhubungan dengan kemampuan seseorang melakukan aktifitas olahraga, sehingga dapat memperoleh nilai yang baik pula. Sehingga dapat diduga siswa yang memiliki *motor educability* yang baik akan memiliki kemampuan hasil belajar renang gaya bebas yang baik.

## **2. Hubungan Percaya Diri dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas**

Percaya diri menjadi sumber pendorong yang kuat untuk belajar renang gaya bebas. Siswa yang percaya diri terhadap sebuah kegiatan, baik permainan ataupun pekerjaan akan berusaha lebih keras untuk belajar dibandingkan dengan anak yang kurang percaya diri, dengan kata lain bahwa dengan adanya usaha yang tekun dan terutama didasari adanya percaya diri, maka seseorang yang belajar itu akan dapat melahirkan prestasi yang baik. Intensitas percaya diri seorang siswa akan sangat menentukan tingkat pencapaian hasil belajar renang gaya bebas.

Sikap siswa yang aktif dalam pembelajaran renang gaya bebas dapat pula dikatakan bahwa ada hubungan antara percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas, karena semakin tinggi percaya diri siswa maka semakin giat pula mengikuti materi renang gaya bebas. Sehingga dapat diduga siswa

yang memiliki percaya diri yang baik akan memiliki kemampuan hasil belajar renang gaya bebas yang baik.

### **3. Hubungan *Motor Educability* dan Percaya Diri dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas**

Siswa yang mempunyai *Motor educability* yang baik, biasanya akan lebih mudah dalam mempelajari gerakan-gerakan baru dan bersemangat dalam melakukan aktifitas, dengan demikian keinginan untuk mengikuti pelajaran renang gaya bebas selalu dinantikan dan tidak ingin tertinggal materi renang gaya bebas.

Seorang siswa yang mempunyai rasa percaya diri terhadap pembelajaran renang gaya bebas akan aktif dalam mengikuti setiap pembelajaran renang gaya bebas dan rasa percaya diri yang dimiliki oleh siswa akan menjadi pendorong siswa untuk belajar, Sikap siswa yang aktif dalam pembelajaran renang gaya bebas dapat dikatakan bahwa ada hubungan antara percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas.

*Motor Educability* dan percaya diri sebagai perpaduan komponen perkembangan siswa secara bersama-sama akan mendukung keberhasilan belajar dan pembelajaran renang gaya bebas sehingga tercapai bentuk dari nilai yang maksimal, keberhasilan yang diharapkan tersebut tentunya sesuai dengan perubahan yang positif dari siswa untuk bisa mengaplikasikan materi renang gaya bebas kedalam bentuk kehidupan sehari-hari. Berdasarkan

uraian tersebut maka diduga adanya hubungan *Motor Educability* dan percaya diri siswa terhadap nilai hasil belajar renang gaya bebas.

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir, maka dapat ditarik kesimpulan sementara bahwa :

1. Terdapat hubungan yang positif *motor educability* dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama.
2. Terdapat hubungan yang positif percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama.
3. Terdapat hubungan yang positif *motor educability* dan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Tujuan Penelitian**

Tujuan ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Hubungan *motor educability* dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama.
2. Hubungan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama.
3. Hubungan *motor educability* dan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama.

#### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di kelas X SMA Budi Mulia Utama Jakarta Timur yang berlokasi di daerah Pondok Kopi Jakarta Timur. Waktu pelaksanaan dilakukan pada tanggal 4 Juni 2016. Satu kelas rata-rata terdiri dari 20 Siswa putra. Pengambilan data *motor educability* dan percaya diri di lapangan olahraga sekolah, sedangkan pengambilan hasil belajar renang gaya bebas dilakukan di luar sekolah tepatnya di kolam renang embun pagi, kalimalang Jakarta Timur.

### **C. Metode Penelitian**

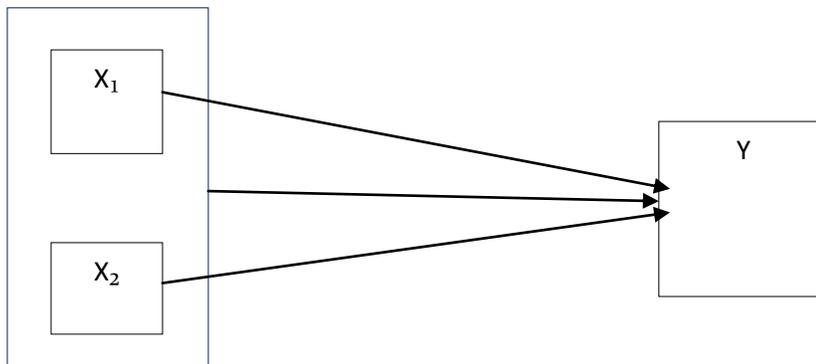
Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan pendekatan survei. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel bebas dan satu variable terikat.

Jenis dan sumber data yang digunakan dalam penelitian adalah data primer, untuk variabel *motor educability* data yang digunakan berasal dari tes *motor educability* dengan menggunakan tes *IOWA BRACE TEST*, untuk variabel percaya diri data yang digunakan berasal dari penyebaran angket (kuesioner). Angket ini merupakan daftar pernyataan tentang topik tertentu yang diberikan kepada subjek, untuk mendapatkan informasi tertentu dalam hal ini percaya diri. Sedangkan variabel hasil belajar renang gaya bebas data yang digunakan berasal dari hasil tes pencapaian belajar renang gaya bebas.

### **D. Konstelasi Antar Variabel**

Konstelasi hubungan antar variabel merupakan suatu bentuk yang memberikan gambaran atau arah dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini digunakan bentuk desain yang umum dipakai dalam studi korelasi. Di bawah ini adalah konstelasi penelitiannya :

**Gambar 7 : Konstelasi Penelitian**



$X_1$  : *Motor Educability*

$X_2$  : Percaya diri

$Y$  : Hasil Belajar Renang Gaya Bebas

## **E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel**

### 1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama yang berjumlah 60 dan sampel yang diambil dari populasi adalah siswa putra kelas X yang berjumlah 30 siswa.

### 2. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel acak sederhana (*Simple Random Sampling*). Terdapat tiga kelas di sekolah

SMA Budi Mulia Utama jumlah populasi siswa putra kelas X berjumlah 60 siswa, dari jumlah populasi yang ada penulis mengambil 30 siswa putra secara acak sebagai sampel.

## **F. Instrumen Penelitian**

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan *Motor Educability* adalah *IOWA BRACE TEST* dan percaya diri dengan mencari nilai validitas dan reliabilitas terlebih dahulu kepada sampel penelitian untuk menguji apakah instrumen yang digunakan layak untuk dijadikan sebagai alat penelitian, setelah itu dilanjutkan dengan pengambilan data hasil belajar renang gaya bebas pada sampel kelas X SMA Budi Mulia Utama.

### **1. Variabel *Motor Educability***

#### **a. Definisi Konseptual**

*Motor Educability* merupakan suatu potensi yang dimiliki siswa untuk melakukan gerakan yang tidak boleh dilakukan latihan terlebih dahulu, dimana penampilan kemampuan tersebut melibatkan otot-otot dan gerakan-gerakan yang secara singkat meningkatkan atau menghasilkan stimulasi atau rangsangan terhadap kegiatan organ-organ fisik.

Jadi *motor educability* yaitu kapasitas seseorang untuk melakukan bermacam-macam gerakan seperti: *One Foot-Touch Head, Side Learning Rest, Graspevine, One-Knee Balance, Strok Stand, Cross-Leg Squat, Full*

*Left Turn, Three Dips, Knee Jump To Feet, Single Squat Balance*. Kesepuluh item tersebut merupakan bentuk tes dari pencarian hasil kemampuan.

Tes kemampuan *motor educability (IOWA BRACE TEST)* yang digunakan dalam pengukuran kemampuan gerak tersebut memiliki fungsi sebagai :

1. Alat untuk mengelompokkan siswa dalam kelompok homogen
2. Alat motivasi siswa sehingga siswa mampu menilai status dirinya dan catatan mengenai perkembangan belajarnya
3. Alat untuk mendiagnosa terhadap kekurangan-kekurangan mengenai kemampuan gerak
4. Salah satu alat pengukuran untuk prognosis
5. Alat tes kemampuan fisik

#### **b. Definisi Operasional**

Tingkat *motor educability* sangat mempengaruhi seseorang dalam kecepatan penguasaan keterampilan motorik yang baru dipelajari. Indikasi dari tingkat *motor educability* dapat diukur dengan menggunakan *IOWA Brace Test* sebanyak 21 macam tes yang pada akhirnya hanya digunakan 10 tes yang berhubungan dengan teknik renang gaya bebas. Bahwa teknik ini memerlukan koordinasi, kekuatan dan kecepatan dengan item tes (*One Foot-Touch Head, Side Learning Rest, Graspevine, One-Knee Balance, Stork*

*Stand, Cross-Leg Squat, Full Left Turn, Three Dips, Knee Jump To Feet, Single Squat Balance* ).

Berikut penjelasan dari setiap item tes:

a. *One Foot – Touch Head*

Berdiri pada kaki kiri, membengkok ke depan dan letakan kedua belah tangan pada lantai. Angkatlah kaki kanan lurus ke belakang. Sentuhkan kepala pada lantai dan akhirnya kembali bersikap berdiri dengan tanpa kehilangan keseimbangan.

**Gagal bila :**

1. Kepala tidak menyentuh lantai.
2. Kehilangan keseimbangan.
3. Kaki kanan menyentuh lantai.



**Gambar 8. *One Foot – Touch Head***  
**Sumber : Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga.**  
**Jakarta : PT Bumi Timur Jaya**

*b. Side Learning Rest*

Duduk berlunjur kedua kaki rapat, letakkan tangan kanan di lantai di belakang tubuh (Gambar 1). Kemudian miringlah ke kanan sehingga tubuh terangkat dan bertumpu pada tangan dan kaki kanan (Gambar 2). Angkatlah kaki dan tangan kiri, serta usahakan tetap dalam sikap demikian sampai hitungan kelima (Gambar 3).

**Gagal bila :**

1. Tidak bersikap sebagaimana seharusnya.
2. Tidak mampu melakukan sampai hitungan kelima.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3

### **Gambar 9. Side Learning Rest**

**Sumber : Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga.  
Jakarta : PT Bumi Timur Jaya**

#### *c. Graspevine*

Berdiri dengan kedua tumit rapat (Gambar 1). Membengkok ke depan, surukkan/masukkan kedua belah tangan di antara ke dua lutut, sehingga kedua tangan berada di belakang pergelangan-pergelangan kaki. (Gambar 2). Dan akhirnya jari-jari tangan saling berkaitan di muka pergelangan kaki (Gambar 3). Perhatikan sikap ini sampai lima detik.

#### **Gagal bila :**

1. Kehilangan keseimbangan
2. Kedua tangan tidak melingkari kedua pergelangan kaki dan jari-jari tidak saling berkaitan di depan pergelangan kaki (tidak sampai).
3. Tidak mampu melakukan selama lima detik.



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3

### **Gambar 10. *Graspevine***

**Sumber : Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga.  
Jakarta : PT Bumi Timur Jaya**

#### **d. *One – Knee Balance***

Menoleh ke kanan. Berlutut dengan kaki sebelah sedang kaki yang lain diangkat lurus kebelakang. Luruskan kedua belah tangan ke samping sehingga bahu. Tinggal tetap dalam sikap ini hingga lima hitungan. (lihat gambar)

#### **Gagal bila :**

1. Menyentuh lantai dengan bagian badan selain lutut kaki kiri.
2. Kehilangan keseimbangan



**Gambar 11. *One-Knee Balance***  
**Sumber : Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga.**  
**Jakarta : PT Bumi Timur Jaya**

e. *Strok Stand*

Berdiri pada kaki kiri (Gambar 1). Letakan telapak kaki kanan pada lutut kaki kiri sebelah dalam. Kedua tangan bertolak pinggul/pinggang. Pejamkan mata dan pertahankan ini selama sepuluh detik, dengan tanpa memindahkan kaki kiri dari tempatnya semula. (Gambar 2)

**Gagal bila :**

1. Kehilangan keseimbangan.
2. Melepaskan telapak kaki kanan dari lutut kaki kiri.
3. Membuka mata dan melepaskan tangan dari pinggangnya.



Gambar 1

Gambar 2

**Gambar 12. Strok Stand**

**Sumber : Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga.  
Jakarta : PT Bumi Timur Jaya**

f. *Cross – Leg Squat*

Lipat kedua tangan di dada. Silangkan kedua kaki, (Gambar 1). Kemudian duduk dengan sikap bersila (Gambar 2). Akhirnya berdirilah dengan tidak melepaskan lipatan tangan dan silangan kaki.

**Gagal bila :**

1. Kehilangan Keseimbangan.
2. Tangan tidak tetap terlipat di dada.
3. Tidak mampu berdiri.



Gambar 1

Gambar 2

**Gambar 13. Cross - Leg Squat**  
**Sumber : Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga.**  
**Jakarta : PT Bumi Timur Jaya**

*g. Full Left Turn*

Berdiri dengan kaki rapat (Gambar 1). Lompat ke atas dan berputar ke kiri 360 derajat (Gambar 2,3 dan 4). Usahakan jatuh ditempat semula. Jagalah keseimbangan dan sesudah menyentuh lantai jangan kaki berpindah tempat.

**Gagal bila :**

1. Tidak berputar 360 derajat.
2. Setelah jatuh kaki berpindah tempat.
3. Kehilangan keseimbangan.



**Gambar 14. Full Left Turn**  
**Sumber : Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga.**  
**Jakarta : PT Bumi Timur Jaya**

#### h. *Three Dips*

Sikap *Push-Up*.

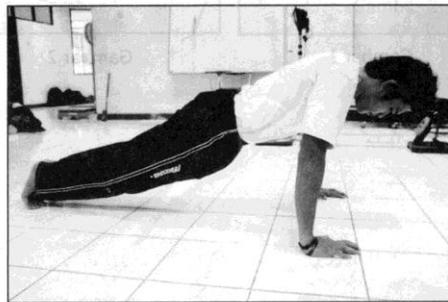
Bengkokkan kedua lengan dan sentuhkan dada pada lantai (Gambar 1). Angkat tubuh sehingga kedua lengan lurus (Gambar 2 ). Kembali kesikap semula. Lakukan latihan 3 kali dengan baik. Badan harus tetap dalam keadaan lurus.

#### **Gagal bila :**

1. Tidak kuat melakukan sebanyak 3 kali
2. Tidak menyentuh dada pada lantai
3. Menyentuh bagian badan lain, kedua telapak tangan dan ujung-ujung kaki.



Gambar 1



Gambar 2

**Gambar 15. *Three Dips***

**Sumber : Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga.  
Jakarta : PT Bumi Timur Jaya**

i. *Knee, Jump To Feet*

Berlutut dengan kedua belah kura-kura dan ujung jari kaki yang berkuku mengenai lantai (Gambar 1). Ayunkan kedua lengan dan melompat keatas dengan merubah sikap ujung kaki terlebih dahulu, sampai berdiri tegak (Gambar 2).

**Gagal bila :**

1. Mengubah sikap ujung-ujung jari kaki.
2. Tidak nyata-nyata bahwa melompat, dan berdiri dengan tidak stabil.



Gambar 1



Gambar 2

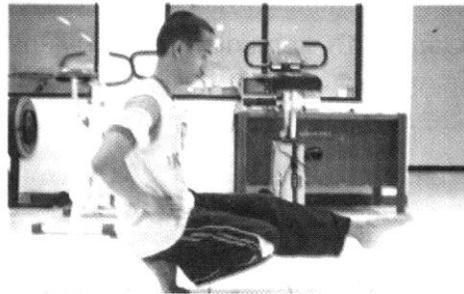
**Gambar 16. *Knee, Jump to Feet***  
**Sumber : Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga.**  
**Jakarta : PT Bumi Timur Jaya**

j. *Single Squat Balance*

Jongkok dengan kaki sebelah. Kaki yang lain diluruskan ke depan dengan tanpa menyentuh lantai. Kedua tangan dipinggang. Kuasailah sikap ini sampai hitungan kelima (lihat gambar ).

**Gagal bila :**

1. Tangan tidak dipinggang lagi.
2. kaki yang lurus kemuka mengenai lantai.
3. Kehilangan keseimbangan.



**Gambar 17 : *Single Squat Balance***  
**Sumber : Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga.**  
**Jakarta : PT Bumi Timur Jaya**

Tes ini dipilih karena cocok, memiliki unsur kebugaran dan tingkat kecerdasan yang dituntut dalam mempelajari dan melakukan gerakan renang gaya bebas.

Pelaksanaan tes :

Peserta melakukan satu persatu item tes. Tes ini harus murni, maksudnya tes ini tidak boleh dilakukan latihan dulu sebelum melakukan tes. Jika melakukan latihan terlebih dahulu sebelum melaksanakan tes, akan mempengaruhi hasil tes menjadi lebih tinggi.<sup>1</sup> Instrumen penelitian pada tes ini berupa kolom penilaian berupa tabel skor dan akan dijumlah setelah semua item tes sudah dilakukan.

---

<sup>1</sup> Widiastuti, *Tes Dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya, 2011), h.183

**Tabel 1 : Kisi – Kisi Instrumen Tes *Motor Educability***

NO	ITEM TES	SKOR		
		2	1	0
1	<i>One Foot Touch Head</i>			
2	<i>Side Learning Test</i>			
3	<i>Graspevine</i>			
4	<i>One-Knee Balance</i>			
5	<i>Strok Stand</i>			
6	<i>Cross-Leg Squat</i>			
7	<i>Full Left Turn</i>			
8	<i>Three Dips</i>			
9	<i>Knee, Jump To Feet</i>			
10	<i>Single Squat Balance</i>			
TOTAL SKOR				

Keterangan:

Penilaian masing-masing tes diberikan sebanyak 2 kali, dimana :

1. Skor 2, apabila siswa bisa melakukan gerakan dengan benar pada tes yang pertama.
2. Skor 1, apabila siswa baru bisa melakukan gerakan dengan benar pada tes yang kedua.
3. Skor 0, apabila siswa gagal melakukan gerakan.

Setelah Kesepuluh item tersebut dikumpulkan datanya, maka kemampuan gerak *motor educability* kemudian dihitung dengan menjumlahkan setiap item test *IOWA BREST TEST*

## **2. Variabel Percaya Diri**

### **a. Definisi Konseptual**

Percaya diri merupakan kondisi mental atau psikologis seseorang dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberikan keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Maka dari itu juga percaya diri merupakan modal utama siswa untuk dapat maju, karena dengan percaya diri keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menangani segala sesuatu yang ada dihadapannya dengan tenang akan tercapai.

### **b. Definisi Operasional**

Percaya diri adalah individu yakin bahwa dirinya mampu melakukan sesuatu dan mampu berprestasi baik yang dipengaruhi oleh kondisi pribadinya maupun oleh lingkungan sosialnya. Adapun indikator penelitiannya adalah hal-hal yang berkenaan dengan kata kerja-kata kerja operasional yang berhubungan dengan rumusan penelitian. Dalam hal ini indikator penelitiannya, sebagai berikut : dimensi *Physical skills and training* (latihan dan keterampilan fisik) : yakin, menguasai teknik, menguasai kondisi fisik yang baik. Dimensi *cognitive efficiency* (efisiensi kognitif) : fokus,

konsentrasi, berpikir positif. Dimensi *resilient* (keuletan) : latihan secara rutin, mampu bangkit setelah penampilan buruk.<sup>2</sup>

**Tabel 2 : Kisi-kisi Awal Penelitian Percaya Diri**

No.	Aspek	Dimensi	Indikator	Nomor soal		Jumlah
				Positif	Negatif	
1.	Percaya Diri	Latihan dan Keterampilan Fisik ( <i>Physical Skill and Training</i> )	Yakin	1, 2	3, 4	4
			Menguasai teknik	5, 6, 7	8, 9, 10	6
			Memiliki kondisi fisik yang baik	11, 12, 13	14, 15, 16	6
		Efisiensi kognitif ( <i>cognitive efficiency</i> )	Fokus	17	18,19	3
			Konsentrasi	20, 21	22, 23	4
			Berfikir positif	24, 25	26, 27	4
		Keuletan ( <i>resilient</i> )	Latihan secara rutin	28	29	2
			Mampu bangkit setelah penampilan buruk.	30	31	2
		Jumlah				31

<sup>2</sup> Vealey, R. S. Sources Of Sport Condidence : Conceptualization and Instrumen Development. Jornal of Sport and Exercise Psychologi, (vol.25) h.93-111

Kisi-kisi yang dibuat adalah sebanyak 31 pernyataan, 15 pernyataan positif dan 16 pernyataan negatif.

Cara pengukuran ini menggunakan jenis skala likert, dalam hal ini untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok. Jawaban setiap item instrument mempunyai gradasi dari positif sampai negatif.

**Tabel 3 : Kriteria Jawaban dan Bobot Nilai**

Nomor	Kategori Jawaban	Bobot Nilai	
		Bila Positif	Bila Negatif
1	SS = Sangat Setuju	5	1
2	S = Setuju	4	2
3	RR = Ragu-Ragu	3	3
4	TS = Tidak Setuju	2	4
5	STS = Sangat Tidak Setuju	1	5

### 3. Variabel Hasil Renang Gaya Bebas

#### a. Definisi Konseptual

Hasil belajar terhadap renang gaya bebas ialah adanya keaktifan siswa dalam menerima pelajaran renang gaya bebas dengan baik, dengan keinginan yang kuat dan didukung oleh kemampuan yang dimilikinya maka

setiap siswa selalu mendambakan nilai yang bagus sebagai hasil belajarnya mencapai prestasi yang dicita-citakan.

Dengan demikian hasil belajar adalah pola-pola, perbuatan, nilai-nilai, sikap-sikap, apresiasi, abilitas, dan keterampilan, dengan pengertian lain hasil belajar dapat diketahui setelah evaluasi hasil belajar atau tes sumatif yang dilakukan dan dinyatakan dalam bentuk nilai.

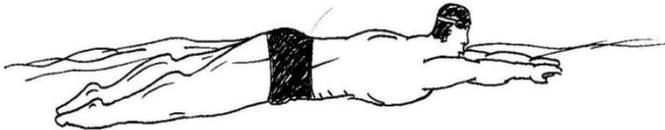
### b. Definisi Operasional

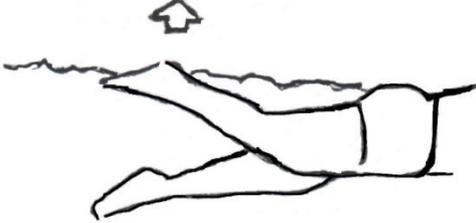
Teknik dasar renang pada dasarnya semua sama, menurut Dadang Kurnia mengatakan gerakan dasar renang terdiri dari ; Posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, pernafasan dan gerakan koordinasi.<sup>3</sup>

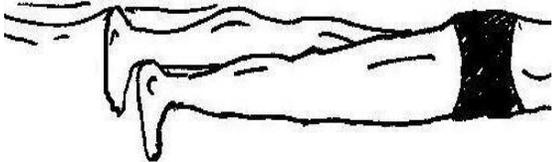
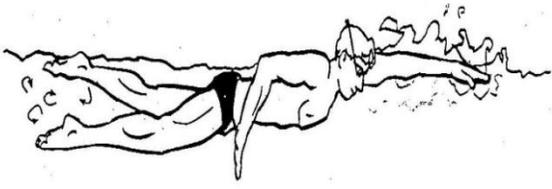
**Tabel 4 : Kisi Kisi Hasil Belajar Renang Gaya Bebas**

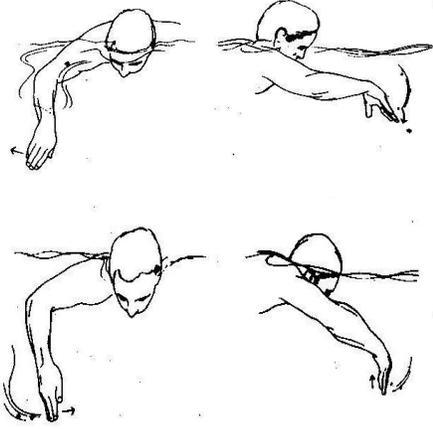
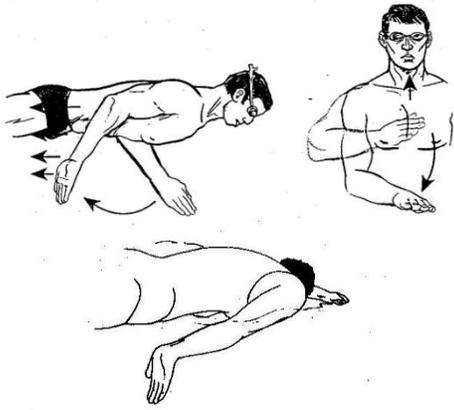
Dimensi	Indikator	Skor		
		3	2	1
<b>Posisi tubuh</b>	3. Posisi tubuh saat luncuran dijaga dalam sikap sedatar mungkin ( <i>streamline</i> ) dengan permukaan air, kedua lengan lurus kedepan mengapit kepala, wajah menghadap kebawah didalam permukaan air. Tangan, kepala, badan dan kedua kaki termasuk jari kaki sejajar dipermukaan air sehingga tubuh meluncur kedepan.			

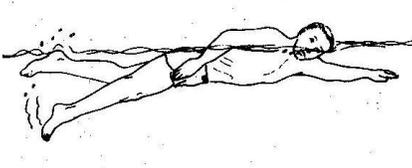
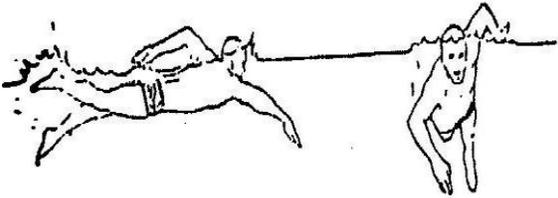
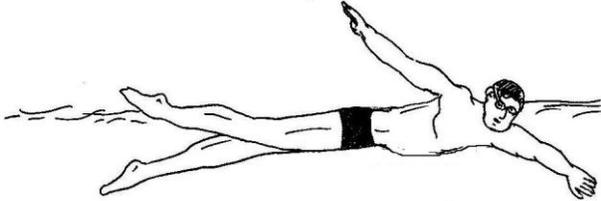
<sup>3</sup> Dedeng Kurnia dan M. Murni. *Renang Prestasi* (Jakarta: 1991), h. 43-52

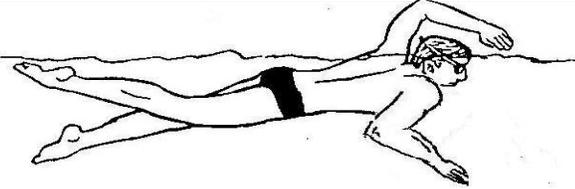
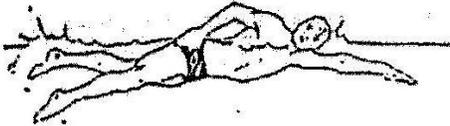
Dimensi	Indikator	Skor		
		3	2	1
	 <p>2. Posisi tubuh <i>streamline</i>, kedua lengan lurus kedepan mengapit kepala, Tangan, kepala, badan dan kedua kaki termasuk jari kaki sejajar dipermukaan air, akan tetapi wajah menghadap kedepan.</p>  <p>1. Posisi tubuh <i>streamline</i>, badan dan kedua kaki termasuk jari kaki sejajar dipermukaan air, akan tetapi wajah menghadap kedepan. kedua lengan lurus kedepan terbuka sehingga tidak mengapit kepala.</p> 			

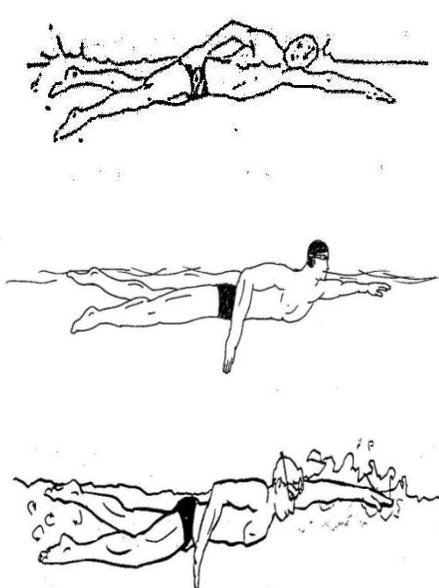
Dimensi	Indikator	Skor		
		3	2	1
Gerakan Kaki	<p>3. Gerakan kaki naik turun mengarah lurus ( <i>flutler kick</i>), sumbu gerakan berada pada panggul (<i>thorohater major</i>). Gerakan kedua tungkai secara simultan/berkelanjutan atar tungkai kanan dan kiri. Pergelangan kaki melecut pada saat akhir pukulan atau fleksibel.</p> 			
	<p>2. Apabila dalam melakukan gerakan kaki dengan bergantian, dengan sumbu gerak pada lutut dan mencambukan dengan punggung kaki.</p> 			
	<p>1. Apabila dalam melakukan gerakan kaki, bersumbu gerak pada lutut dan cambukan menggunakan jari kaki</p>			

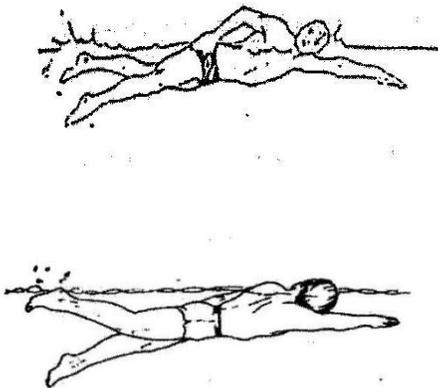
Dimensi	Indikator	Skor		
		3	2	1
				
<b>Gerakan Lengan</b>	<p>3. Tangan masuk ke permukaan air dengan ujung jari, dengan telapak tangan menghadap ke bawah dan ujung jari yang pertama kali masuk ke dalam air sejauh mungkin menjangkau kedepan. Lanjutkan dengan gerakan menangkap air kemudian menarik hingga jari tangan berada pada posisi mendekati pusar, lalu dorong keluar paha, sampai ibu jari menyentuh bagian samping paha. Tarik siku lebih tinggi dari pergelangan tangan ke arah kepala, akhiri dengan dorongan pergelangan tangan kedepan.</p> <p style="text-align: center;">Tangan masuk</p> 			

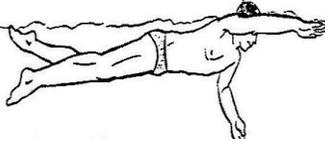
Dimensi	Indikator	Skor		
		3	2	1
	<p style="text-align: center;">Menangkap Air</p>  <p style="text-align: center;">Menarik                      Mendorong</p> 			

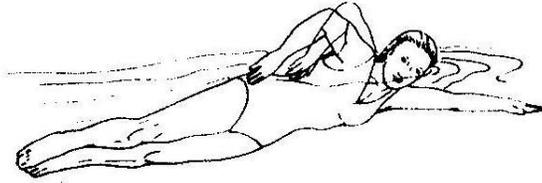
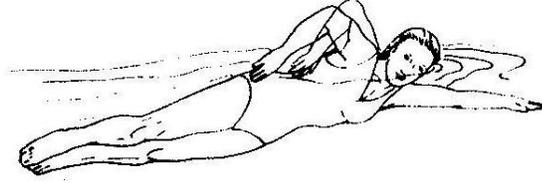
Dimensi	Indikator	Skor		
		3	2	1
	<p>Nafas</p>  <p>Recovery</p>  <p>2. Setelah ibu jari menyentuh bagian samping paha tangan diputar ke depan dengan siku lurus</p>  <p>1. Setelah tangan melakukan gerakan menarik hingga mendekati pusar, siku langsung ditarik dan diputar ke depan dengan siku lurus.</p>			

Dimensi	Indikator	Skor		
		3	2	1
				
<b>Gerakan Mengambil Nafas</b>	<p>3. Mengambil nafas dengan memalingkan wajah ke kanan atau ke kiri dengan satu telinga (bukan arah ambil nafas) masih berada di dalam air, mengambil nafas dengan menggunakan mulut (sekali hirup) dan mengeluarkan nafas dengan menggunakan mulut atau hidung. Kemudian wajah kembali menghadap ke dasar kolam.</p>  <p>Cara pengambilan nafas gaya bebas</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>Mulut dikeluarkan dari permukaan air dan ambil udara</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Putar Kepala Menghadap dasar Kolam</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Keluarkan udara di dalam air</p>  </div> </div>			

Dimensi	Indikator	Skor		
		3	2	1
	<p>2. Pada saat pengambilan nafas, wajah dipalingkan ke kanan atau ke kiri dengan satu telinga (bukan arah ambil nafas) masih berada di dalam air dilanjutkan menghadap kedepan, baru wajah kembali menghadap ke dasar kolam.</p>  <p>1. Pada saat pengambilan nafas, kepala selalu berada di atas permukaan air dengan menegok ke kanan dan kekiri</p>			

Dimensi	Indikator	Skor		
		3	2	1
				
<b>Koordinasi</b>	<p>3. Badan sejajar dengan permukaan air dengan keadaan rilek, gerakan kaki bergantian ke atas ke bawah dalam bidang vertikal dengan tidak terputus-putus. Lengan menangkap air kemudian menarik hingga jari tangan berada pada posisi mendekati pusar, lalu dorong keluar paha, sampai ibu jari menyentuh bagian samping paha, bersamaan dengan mulai tengokan wajah untuk mengambil nafas, Tarik siku lebih tinggi dari pergelangan tangan ke arah kepala, akhiri dengan dorongkan pergelangan tangan kedepan. Berbarengan dengan kembalinya wajah menghadap ke dasar kolam, telapak tangan menghadap ke bawah dan ujung</p>			

Dimensi	Indikator	Skor		
		3	2	1
	<p>jari yang pertama kali masuk ke dalam air sejauh mungkin menjangkau kedepan</p> <p style="text-align: center;">a <span style="margin-left: 200px;">b</span></p>   <p style="text-align: center;">c <span style="margin-left: 200px;">d</span></p>   <p style="text-align: center;">e <span style="margin-left: 200px;">f</span></p>  			

Dimensi	Indikator	Skor		
		3	2	1
	<p>2. Jika gerakan kaki terhenti saat pengambilan nafas.</p>  <p>1. Jika kehilangan koordinasi, gerakan terlihat kacau dan tidak beraturan</p> 			
<b>Skor Total</b>				

Penilaian dilakukan kolaborator dengan cara melihat dan mengamati gerakan renang gaya bebas siswa dari atas kolam.

Keterangan :

Nilai 3 = Apabila semua deskripsi penilaian dilakukan dengan sempurna

Nilai 2 = Apabila melakukan kurang sempurna diskripsasi penilaian

Nilai 1 = Apabila melakukan tidak sempurna deskripsi penilaian

Setelah kelima dimensi (posisi tubuh, gerakan kaki, gerakan lengan, gerakan pengambilan nafas, kordinasi gerakan) dikumpulkan datanya, maka hasil belajar renang gaya bebas kemudian dihitung dengan menjumlahkan.

## G. Teknik Analisis Data

### 1. Mencari Persamaan regresi sederhana

Langkah ini dilakukan untuk memperkirakan hubungan antar variabel x dan y dengan variabel Y dengan bentuk persamaan sebagai berikut:

$$Y = a + b X_1$$

$$Y = a + b X_2$$

$$Y = a + b X_1 + X_2$$

Untuk persamaan regresi dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$a = \frac{(\sum y) (\sum x^2) - (\sum x)(\sum xy)}{n(\sum x^2) (\sum x)^2}$$

$$b = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{n(\sum x^2) (\sum x)^2}$$

### 2. Mencari Koefisien Korelasi

Koefisien korelasi antara variabel X<sub>1</sub> dengan Y dapat dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$R_{xy} = \frac{n(\sum x_1 y) - (\sum x_1)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x_1^2 - (\sum x_1)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

### 3. Mencari keberartian koefisien korelasi

Ho :  $p = 0$  : tidak terdapat hubungan yang berarti

Hi :  $p > 0$  : terdapat hubungan yang berarti

Ho diterima, jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$

Ho ditolak, jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$

Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka tolak Ho artinya koefisien korelasi berarti, maka terdapat hubungan yang signifikan. Dalam hal lain  $H_0$  diterima pada  $\alpha = 0,05$

Untuk keperluan uji ini diperlukan rumus sebagai berikut :

$$t_{hitung} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \quad 4$$

### 4. Mencari Koefisien determinasi

Ukuran yang penting dan sering digunakan dalam analisis regresi adalah koefisien determinasi atau disimbolkan  $R^2$  (*R Square*). Koefisien Determinasi dapat dihitung dengan munguadratkan nilai  $r$  atau dengan formula  $R^2 = r^2$  Untuk mengetahui kontribusi variabel  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap

---

<sup>4</sup> Ibid., h. 257

Y. Dengan jalan mengalihkan koefisien yang sudah di kuadratkan dengan 100%.<sup>5</sup>

### 5. Mencari Persamaan Regresi Linier Ganda

Langkah ini dilakukan untuk memperkirakan bentuk hubungan antara tabel  $X_1$  dengan  $X_2$  terhadap  $Y$ .

$$\hat{y} = b_0 + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

Dimana :

$$b_0 = \bar{Y} - b_1 \bar{X}_1 - b_2 \bar{X}_2$$

$$b_1 = \frac{(\sum X_2^2)(\sum X_1 Y) - (\sum X_1 X_2)(\sum X_2 Y)}{(\sum X_1^2)(\sum X_2^2) - (\sum X_1 X_2)^2}$$

$$b_2 = \frac{(\sum X_1^2)(\sum X_2 Y) - (\sum X_1 X_2)(\sum X_1 Y)}{(\sum X_1^2)(\sum X_2^2) - (\sum X_1 X_2)^2} \quad 6$$

### 6. Mencari Koefisien Korelasi Ganda

Koefisien korelasi ganda  $R_{Y12}$  dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut :

$$t_{hitung} = \sqrt{\frac{JK \text{ reg}}{\sum Y^2}}$$

<sup>5</sup> Sutanto Priyo Hastono dan Luknis Sabri, *Statistik Kesehatan*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2010). h.163

<sup>6</sup> Sudjana, *op. cit.*, h. 76

Dimana :

$$JK \text{ reg} : b_1 \sum X_1 Y_1 - b_2 \sum X_2 Y$$

## 7. Mencari keberartian Koefisien Korelasi Ganda

Hipotesis Statistik

$$H_0 = R_{y12} = 0$$

$$H_i = R_{y12} > 0$$

Kriteria pengujian

Tolak  $H_0$  jika  $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ , dalam hal lain  $H_0$  diterima pada  $\alpha = 0,05$  untuk keperluan ini dipergunakan rumus sebagai berikut :

$$F_{\text{hitung}} = \frac{R^2 / k}{(1 - R^2) / n - k - 1} \quad ^7$$

Dimana :

F = Uji keberartian regresi

R = Koefisien korelasi ganda

K = Jumlah variabel bebas

N = Jumlah sampel

$F_{\text{tabel}}$  dapat dicari distribusi F dengan DK sebagai pembilang adalah K = 2 dan disebut dk penyebut adalah (n-k-1) atau 27 pada  $\alpha = 0,05$ .

---

<sup>7</sup> *Ibid.*, h. 107

## 8. Hipotesis Statistik

Uji hipotesis statistiknya adalah :

1. Hubungan *motor educability* ( $X_1$ ) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y)

$$H_0 = \rho X_1 Y = 0$$

$$H_i = \rho X_1 Y > 0$$

2. Hubungan percaya diri( $X_2$ ) dengan hasil belajar renang gaya bebas(Y)

$$H_0 = \rho X_2 Y = 0$$

$$H_i = \rho X_2 Y > 0$$

3. Hubungan *motor educability* ( $X_1$ ) dan percaya diri ( $X_2$ ) dengan hasil belajar renang gaya bebas (Y)

$$H_0 = \rho X_1 X_2 Y = 0$$

$$H_i = \rho X_1 X_2 Y > 0$$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Deskripsi Data

Deskripsi data penelitian ini meliputi nilai terendah, nilai tertinggi, rata-rata, dan simpangan baku dari masing-masing variabel. Data selengkapnya dijelaskan dalam tabel dibawah ini :

**Tabel 5 : Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	$X_1$	$X_2$	Y
Nilai terendah	8	100	7
Nilai tertinggi	20	126	15
Rata-rata	14,3	114,83	11,63
Simpangan Baku	3,19	6,53	1,97

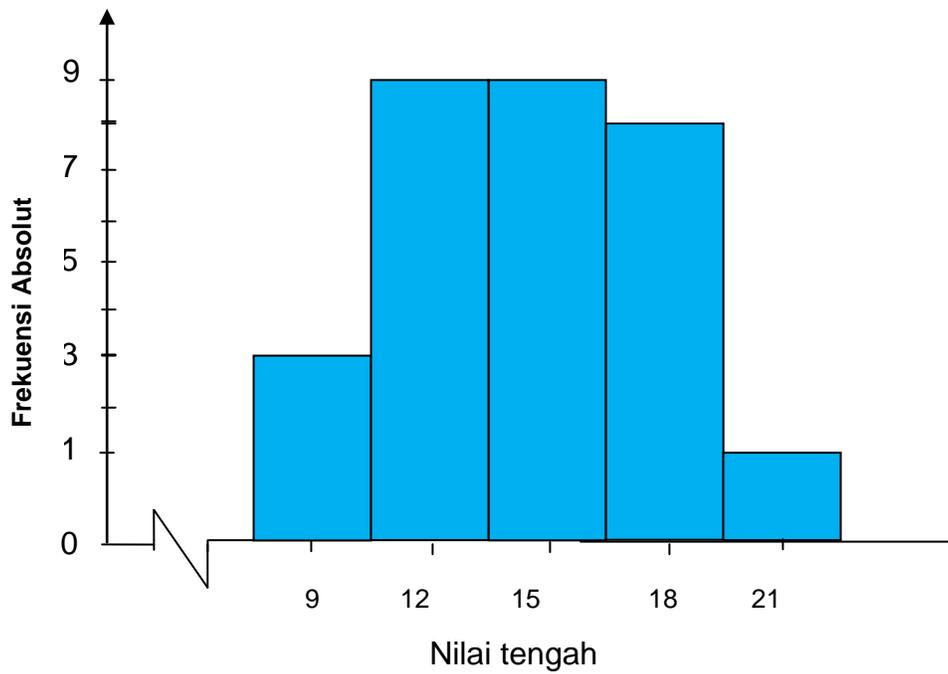
#### 1. Data Variabel *Motor Educability* ( $X_1$ )

Dibawah ini dijelaskan mengenai distribusi frekuensi dan grafik histogram data *Motor Educability* ( $X_1$ )

**Tabel 6 : Distribusi Frekuensi Hasil *Motor Educability* ( $X_1$ )**

No	Interval	Nilai Tengah		Batas		Frekuensi	
				Bawah	Atas	Absolut	Relatif
1	8 – 10	9	7,5	10,5	3	10	%
2	11 – 13	12	10,5	13,5	9	30	%
3	14 – 16	15	13,5	16,5	9	30	%
4	17 – 19	18	16,5	19,5	8	26,66	%
5	20 – 22	21	19,5	22,5	1	3,33	%
<b>Jumlah</b>					<b>30</b>	<b>100</b>	<b>%</b>

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa distribusi *Motor Educability* sebagian besar dalam rentang kelas interval 11-13, 14-16 dan 9 testee atau 30% dari jumlah testee. Hasil tes *Motor Educability* dapat dilihat dalam grafik dibawah ini :



**Gambar 18. Histogram Data *Motor Educability* ( $X_1$ )**

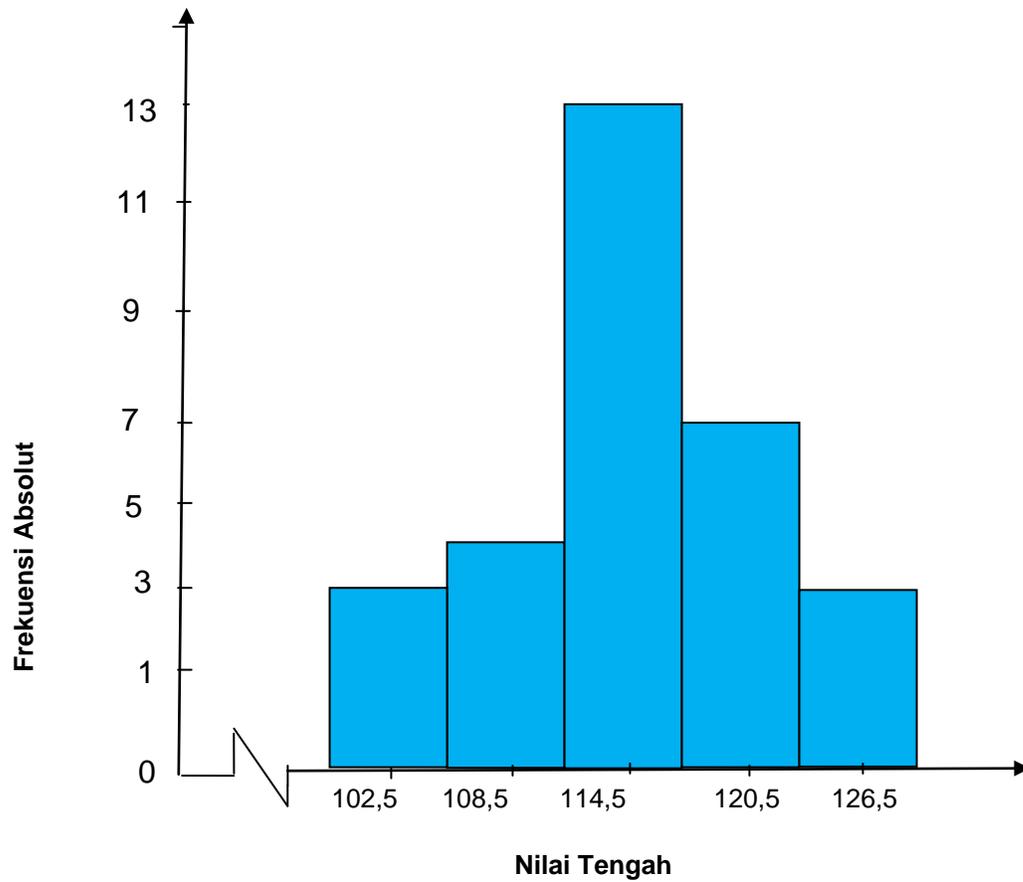
## 2. Data Variabel Percaya Diri ( $X_2$ )

Dibawah ini dijelaskan mengenai distribusi frekuensi dan grafik histogram data Percaya Diri ( $X_2$ )

**Tabel 7 : Distribusi Frekuensi Hasil Percaya Diri ( $X_2$ )**

No	Interval	Nilai Tengah	Batas		Frekuensi		
			Bawah	Atas	Absolut	Relatif	
1	100 – 105	102,5	99,5	105,5	3	10	%
2	106 – 111	108,5	105,5	111,5	4	13,33	%
3	112 – 117	114,5	111,5	117,5	13	43,33	%
4	118 – 123	120,5	117,5	123,5	7	23,33	%
5	124 – 129	126,5	123,5	129,5	3	10	%
		<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100</b>	<b>%</b>

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa distribusi tes percaya diri sebagian besar dalam rentang kelas interval 112-117 dan 13 *testee* atau 43,33% dari jumlah *testee*. Hasil tes percaya diri dapat dilihat dalam grafik dibawah ini :



**Gambar 19. Histogram Data Percaya Diri (X<sub>2</sub>)**

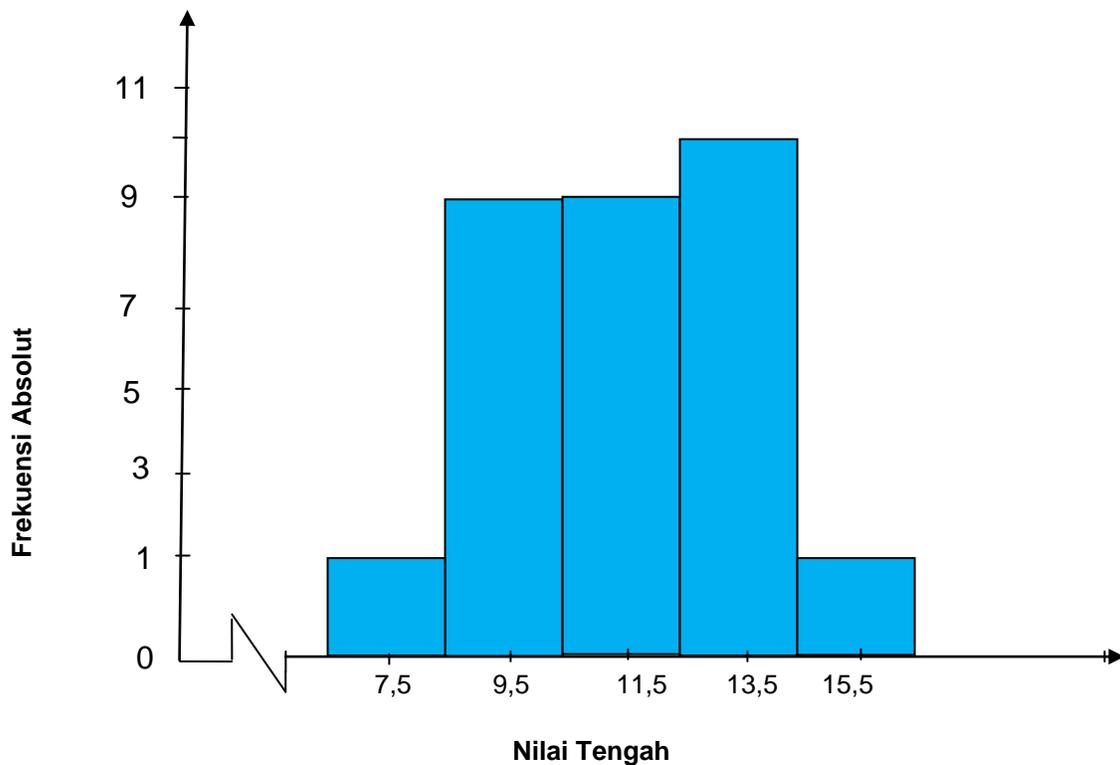
### 3. Data Variabel Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)

Dibawah ini dijelaskan mengenai distribusi frekuensi dan grafik histogram data Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)

**Tabel 8 : Distribusi Frekuensi Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)**

No	Interval	Nilai Tengah		Batas		Frekuensi	
				Bawah	Atas	Absolut	Relatif
1	7 – 8	7,5	6,5	8,5	1	3,33	%
2	9 – 10	9,5	8,5	10,5	9	30,00	%
3	11 – 12	11,5	10,5	12,5	9	30,00	%
4	13 – 14	13,5	12,5	14,5	10	33,33	%
5	15 – 16	15,5	14,5	16,5	1	3,33	%
		<b>Jumlah</b>			<b>30</b>	<b>100</b>	<b>%</b>

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa distribusi hasil belajar renang gaya bebas sebagian besar dalam rentang kelas interval 13-14 dan 10 *testee* atau 33,33% dari jumlah *testee*. Hasil belajar renang gaya bebas dapat dilihat dalam grafik dibawah ini :



**Gambar 20. Histogram Data Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)**

## B. Pengujian Hipotesis

### 1. Hubungan *Motor Educability* dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas

Hubungan *Motor Educability* dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas dinyatakan oleh persamaan regresi  $\hat{y} = 17,84 + 0,64X_1$ . Artinya setiap kenaikan *Motor Educability* satu unit akan meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas 0,64 pada konstanta 17,84. Selanjutnya kekuatan hubungan *Motor Educability* dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas dihitung dan hasilnya disajikan pada tabel berikut :

**Tabel 9 : Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi  $X_1$  dengan Y**

Koefisien Korelasi	t hitung	t tabel
0,64	4,41	2,05

Hasil uji keberartian korelasi di atas terlihat bahwa  $t_{hitung} = 4,41$  adalah berarti karena lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,05$  berarti koefisien  $r_{x_1y} = 0,64$  adalah berarti. Dengan demikian hipotesis mengatakan terdapat hubungan antara *Motor Educability* dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas didukung oleh data penelitian. Dengan besar kontribusi variabel *Motor Educability* dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas sebesar 40,96%, sedangkan 59,04% merupakan variasi faktor lainnya yang berhubungan dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas.

## 2. Hubungan Percaya Diri dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas

Hubungan Percaya Diri dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas dinyatakan oleh persamaan regresi  $\hat{y} = 12,62 + 0,74X_2$ . Artinya setiap kenaikan Percaya Diri satu unit akan meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas sebesar 0,74 pada konstanta 12,62. Selanjutnya kekuatan hubungan Percaya Diri dengan hasil Hasil Belajar Renang Gaya Bebas dihitung dan hasilnya disajikan pada tabel berikut :

**Tabel 10 : Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi  $X_2$  dengan Y**

Koefisien Korelasi	t hitung	t tabel
0,73	5,76	2,05

Hasil uji keberartian korelasi di atas terlihat bahwa  $t_{hitung} = 5,76$  adalah berarti karena lebih besar dari  $t_{tabel} = 2,05$  berarti koefisien  $r_{x_2y} = 0,73$  adalah berarti. Dengan demikian hipotesis mengatakan terdapat hubungan antara Percaya Diri dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas. didukung oleh data penelitian. Dengan besar kontribusi variabel Percaya Diri dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas sebesar 53,29%, sedangkan 46,71% merupakan variasi faktor lainnya yang berhubungan dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas.

### 3. Hubungan *Motor Educability* dan Percaya Diri dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas

Hubungan *Motor Educability* ( $X_1$ ) dan Percaya Diri ( $X_2$ ) dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y) dinyatakan oleh persamaan regresi  $\hat{y} = 10 + 0,24X_1 + 0,56X_2$ . Artinya setiap kenaikan *Motor Educability* satu unit akan meningkatkan hasil Hasil Belajar Renang Gaya Bebas sebesar 0,24 dan setiap kenaikan Percaya Diri satu unit akan meningkatkan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas sebesar 0,56 pada konstanta 10. Selanjutnya untuk

mengetahui kekuatan hubungan ketiga variabel tersebut dinyatakan pada tabel berikut :

**Tabel 11 : Hasil Uji Keberartian Koefisien Korelasi Ganda**

Koefisien Korelasi	F hitung	F tabel
0,88	46,34	3,35

Hasil uji keberartian korelasi di atas terlihat bahwa  $F_{hitung} = 46,34$  adalah berarti karena lebih besar dari  $F_{tabel} = 3,35$  berarti koefisien  $r_{x_1-y} = 0,88$  adalah berarti. Dengan demikian hipotesis mengatakan terdapat hubungan yang positif antara *Motor Educability* dan Percaya Diri dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas didukung oleh data penelitian. Dengan besar kontribusi variabel *Motor Educability* dan Percaya Diri dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas sebesar 77,44%, sedangkan 22,56% merupakan variasi faktor lainnya yang berhubungan dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas.

### C. Pembahasan

Berdasarkan penelitian yang telah dikemukakan diatas, diketahui bahwa:

1. Hubungan *motor educability* dengan hasil belajar renang gaya bebas memiliki tingkat hubungan sebesar 40,96%

2. Hubungan percaya diri dengan hasil belajar renang gaya bebas memiliki tingkat hubungan sebesar 53,29%
3. Hubungan *motor educability* dan percaya diri secara bersama-sama dengan hasil belajar renang gaya bebas memiliki tingkat hubungan sebesar 77,44%

Kedua variabel tersebut diatas hanya sebagian dari faktor-faktor yang mempengaruhi hasil belajar renang gaya bebas. Berdasarkan hasil hubungan *motor educability* dan percaya diri secara bersama-sama dengan hasil belajar renang gaya bebas sebesar 77,44% ini menandakan terdapat faktor lain sebesar 22,56% yang dapat mempengaruhi hasil belajar renang gaya bebas pada siswa bisa berupa kondisi fisik, motivasi, sarana prasana belajar, metode belajar dan sebagainya.

Akhirnya keterbatasan yang dimiliki peneliti juga yang membuat semua unsur yang dapat mempengaruhi hasil belajar renang gaya bebas pada siswa yang telah disebutkan diatas tidak dapat diteliti lebih lanjut. Peneliti berharap pada peneliti-peneliti lain bisa mengembangkan penelitian ini agar faktor lain yang terdapat dalam penelitian ini sebesar 22,56% yang dapat mempengaruhi hasil belajar renang gaya bebas pada siswa dapat diteliti lebih lanjut.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini maka kesimpulan penelitian ini adalah :

1. Terdapat hubungan positif *Motor Educability* dengan Hasil Renang Gaya Bebas pada siswa kelas X SMA Budi Mulia Utama Jakarta Timur.
2. Terdapat hubungan positif Percaya Diri dengan Hasil Renang Gaya Bebas pada siswa kelas X SMA Budi Mulia Utama Jakarta Timur.
3. Terdapat hubungan positif secara bersama-sama *Motor Educability* dan Percaya Diri dengan Hasil Renang Gaya Bebas pada siswa kelas X SMA Budi Mulia Utama Jakarta Timur.

#### **B. Saran**

1. Guru pendidikan jasmani perlu meningkatkan *motor educability* siswanya agar kemampuan hasil belajar renang gaya bebas siswa dapat meningkat.

2. Guru harus mampu meyakinkan kepada diri siswa bahwa siswa mampu mencapai hasil belajar renang gaya bebas yang baik.
3. Guru pendidikan jasmani perlu menjaga dan meningkatkan *motor educability* dan percaya diri siswanya agar kemampuan hasil belajar dapat meningkat, khususnya dalam renang gaya bebas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alipandie, Imansyah. 1984. *Didaktika Motorik Pendidikan Umum*. Surabaya; Usaha Nasional.
- B.S, Bloom. 1976. *Human Characteristic and Shool Learning*. New York; Mc. Graw Hill BookCompany.
- Baharuddin. 2010. *Pendidikan & Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta; Ar-Ruzz Media.
- Baumgartner ,Ted. A. dan Andrew S. Jackson. 1975\_ *Meansurement And Evaluation In Physical Education*. USA; Houghton Mifflin Compay.
- Djumidar A, Mochamad Widya. 2012. *Psikologi Olahraga*. Jakarta ; Fakultas Ilmu Keolahrgaan.
- Hadis, Abdul. 2008. *Psikologi Dalam Pendidikan*. Bandung; CV Alfabeta.
- Haller, David. 2010. *Belajar Berenang*. Bandung; Pionir Jaya Bandung.
- Hamalik, Oemar. 2013. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta; Bumi Aksara.
- Hastono, Sutanto Priyo dan Sabri, Luknis. 2010. *Statistik Kesehatan*. Jakarta; PT Raja Grafindo.
- Jariono, Gatot. 2011. *MotorEducability*.<http://kapasitasmaksimalaerobik.blogspot.co.id/2011/10/motor-educability.html?m=1>.(diakses pada tanggal 30 Juli 2016).
- Kirkendal ,Don R. 2010. *Measurement and Evaluation for Physical Education*. IOWAMW : Brown Company Publisher.
- Kurnia, Dadeng dan Murni, M. 1991. *Renang Prestasi*. Jakarta; Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mathew ,Donald K. 1973. *Meansurement in Physication*. London : WR. Saunders Company Phyladelphia.
- Mylsidayu, Apta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta ; Bumi Aksara.

- Rusyan, Tabrani. kusdinar, Tatang, dan Arifin, Zaenal. 1989. *Pendekatan dalam Proses Dalam Mengajar*. Bandung; CV. Remaja.
- S, Vealey, R. Hayashi, S.W. et al. "Sources Of Sport Condidence : Conceptualization and Instrumen Development," *Jornal of Sport and Exercise Psychologi*. 1998, Vol. 25 No.1, P.54-80.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. 2002. *Psikologi Remaja*. Jakarta; PT Raja Grafindo Persada.
- Satiadarma, Monty. P. 2000. *Dasar-Dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta ; Pustaka Sinar Harapan.
- Sudjana, Nana. 2001. *Teknologi Pengajaran*. Bandung; Sinar Baru Aglesindo.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung; Alfabeta.
- Sujana, Nana. 2010. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung; Remaja Rosdakarya.
- Sujanto, Agus. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Jakarta ; Aksara Baru.
- Suriyatna, Ermat dan Suherman, Adang. 2001. *Renang Kompetitif Alternatif untuk SLTP*. Jakarta; Depdiknas, Diknasmen.
- Suryana, E. & Suherman, Adang. 2001. *Pembelajaran Renang Di Sekolah Dasar*. Jakarta; Direktorat Jendral Olahraga, Depdiknas.
- Sutikno. 2004. *Teori Pendidikan Jasmani*. Bandung : Nuansa.
- W.S, Winkel. 2004. *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta; Media Abadi.
- Wahjoedi. 2000. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Ujung Pandang; Badan Kerjasama Perguruan Tinggi Negeri Indonesia Timur.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### Variabel

#### a. Distribusi Data *Motor Educability*

$$\begin{aligned} \text{Rentang} &= \text{data terbesar} - \text{data terkecil} \\ &= 20 - 8 \\ &= 12 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas} &= 1 + (3,3) \log n \\ &= 1 + (3,3) \log 30 \\ &= 1 + (3,3) 1,477 \\ &= 1 + 4,874 \\ &= 5,874 = 5 \text{ kelas} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Panjang Kelas} &= \frac{\text{rentang}}{\text{banyakkelas}} \\ &= \frac{12}{5} \\ &= 2,2 = 2 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Nilai Tengah} &= \frac{\text{Batas atas} + \text{Batas Bawah}}{2} \\ &= \frac{10,5 + 7,5}{2} \\ &= 9 \end{aligned}$$

#### b. Distribusi Data Percaya Diri

$$\begin{aligned} \text{Rentang} &= \text{data terbesar} - \text{data terkecil} \\ &= 126 - 100 \\ &= 26 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Banyak kelas} &= 1 + (3,3) \log n \\ &= 1 + (3,3) \log 30 \\ &= 1 + (3,3) 1,477 \\ &= 1 + 4,874 \\ &= 5,874 = 6 \text{ kelas} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Panjang Kelas} &= \frac{\text{rentang}}{\text{banyakkelas}} \\
 &= \frac{26}{6} \\
 &= 4,33 = 5 \\
 \text{Nilai Tengah} &= \frac{\text{Batas atas} + \text{Batas Bawah}}{2} \\
 &= \frac{104,5 + 99,5}{2} = 102,5
 \end{aligned}$$

c. Distribusi Data Hasil Belajar Renang Gaya Bebas

$$\begin{aligned}
 \text{Rentang} &= \text{data terbesar} - \text{data terkecil} \\
 &= 15 - 7 \\
 &= 8
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Banyak kelas} &= 1 + (3,3) \log n \\
 &= 1 + (3,3) \log 30 \\
 &= 1 + (3,3) 1,477 \\
 &= 1 + 4,874 \\
 &= 5,874 = 5 \text{ kelas}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Panjang Kelas} &= \frac{\text{rentang}}{\text{banyakkelas}} \\
 &= \frac{8}{6} \\
 &= 1,33 = 1
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Nilai Tengah} &= \frac{\text{Batas atas} + \text{Batas Bawah}}{2} \\
 &= \frac{8,5 + 6,5}{2} = 7,5
 \end{aligned}$$

## Lampiran 2

### Petunjuk Pelaksanaan Tes

#### 1. Tes *Motor Educability*

Tujuan tes: untuk mengetahui tingkat Kemampuan siswa dalam belajar kemampuan gerak dengan baik dan mudah.

Pelaksanaan Tes:

- a. Tes yang pertama adalah *One Foot Touch Head*, kemudian dilanjutkan dengan *Side Learning Rest*, *Graspevine*, *One-Knee Balance*, *Stork Stand*, *Cross-Leg Squat*, *Full Left Turn*, *Three Dips*, *Knee Jump To Feet* dan yang terakhir adalah *Single Squat Balance*.
- b. Penilaian untuk tes ini dilakukan dengan menjumlahkan hasil keseluruhan tes tersebut.

#### 2. Tes Percaya Diri

Tujuan Tes: Untuk mengetahui percaya diri siswa pada saat belajar renang gaya bebas.

Pelaksanaan Tes:

- a. Pada tes ini pertama yang dilakukan adalah membuat soal-soal mengenai percaya diri dengan kisi-kisi yang telah ditentukan. Setelah selesai pembuatan soal maka soal tersebut diuji cobakan pada siswa dari sekolah lain yang bukan sebagai sampel dalam penelitian,

setelah itu angket dibagikan kepada siswa yang menjadi obyek penelitian dengan menjawab soal-soal tersebut.

- b. Penilaian tes ini dengan menjumlahkan skor tiap soal dimana rentang nilai untuk skor tiap soal yaitu dari nilai 1 sampai dengan 5 dibuat berdasarkan indikator penelitian

### **3. Tes Hasil Belajar Renang Gaya Bebas.**

Tujuan Tes: Untuk mengetahui hasil belajar renang gaya bebas pada siswa putra kelas X.

Pelaksanaan Tes:

- a. Untuk tes renang gaya bebas ini dilakukan dengan cara melihat dan menilai siswa putra kelas X SMA Budi Mulia Utama saat melakukan gerakan renang gaya bebas.
- b. Penilaian ini mempunyai rentang nilai 1-3

### Lampiran 3

**Tabel 12**

Data Skor Varabel *Motor Educability* ( $X_1$ ), *Percaya Diri* ( $X_2$ ), dan *Hasil Belajar Renang Gaya Bebas* ( $Y$ )

No	$X_1$	$X_2$	$Y$
1	12	103	7
2	11	120	9
3	19	124	13
4	20	117	14
5	18	121	13
6	17	126	15
7	17	116	12
8	8	105	9
9	15	113	12
10	14	116	14
11	11	113	11
12	15	114	11
13	18	125	13
14	14	117	12
15	18	115	12
16	10	108	10
17	16	119	13
18	14	116	13
19	11	118	14
20	12	115	10
21	9	107	10
22	16	115	14
23	18	120	12
24	13	107	9
25	13	113	10
26	14	115	14
27	18	123	12
28	15	118	12
29	12	100	9
30	11	106	10
JML	429	3445	349

**Tabel 13**

Hasil Kuadrat dari data Skor *Motor Educability* ( $X_1$ ), *Percaya Diri* ( $X_2$ ), dan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas ( $Y$ )

No	$X_1$	$X_2$	Y
1	144	10609	49
2	121	14400	81
3	361	15376	169
4	400	13689	196
5	324	14641	169
6	289	15876	225
7	289	13456	144
8	64	11025	81
9	225	12769	144
10	196	13456	196
11	121	12769	121
12	225	12996	121
13	324	15625	169
14	196	13689	144
15	324	13225	144
16	100	11664	100
17	256	14161	169
18	196	13456	169
19	121	13924	196
20	144	13225	100
21	81	11449	100
22	256	13225	196
23	324	14400	144
24	169	11449	81
25	169	12769	100
26	196	13225	196
27	324	15129	144
28	225	13924	144
29	144	10000	81
30	121	11236	100
JML	6429	396837	4173

LAMPIRAN 4

Tabel 14

Dimensi 1. Latihan dan Keterampilan Fisik (*Physical Skill and Training*)

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	item tol
1	5	4	2	3	5	3	5	1	4	4	4	4	3	3	2	3	55
2	5	5	5	4	4	4	5	2	4	4	4	5	4	3	4	4	66
3	4	2	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	63
4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	3	5	4	3	4	4	58
5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	77
6	5	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	63
7	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	68
8	5	5	4	5	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	3	5	68
9	5	5	5	5	1	4	5	5	5	5	5	4	5	5	3	4	71
10	5	5	5	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	2	4	66
	0.419886	0.593279779	0.7744573	0.227938	-0.12475	0.67055	0.342836	0.682032	0.596471	0.713807	0.764115	-0.15115913	0.857681	0.697568	0.428105	0.764115	

No.	Aspek	Dimensi	Indikator	Hasil							
				Positif	kolerasi	r Kritis	Keputusan	Negatif	Korelasi	r Kritis	Keputusan
1	Percaya Diri	Latihan dan keterampilan Fisik (Physical Skill and Training)	Merasa Yakin	1	0,4198	0,3	Valid	3	0,7744	0,3	Valid
				2	0,5932	0,3	Valid	4	0,2279	0,3	Tdk Valid
				5	-1247	0,3	Tdk Valid	8	0,6820	0,3	Valid
			Menguasai Teknik	6	0,6705	0,3	Valid	9	0,5964	0,3	Valid
				7	0,3428	0,3	Valid	10	0,7138	0,3	Valid
				11	0,7641	0,3	Valid	14	0,6975	0,3	Valid
			Kondisi Fisik	12	-1511	0,3	Tdk Valid	15	0,4281	0,3	Valid
				13	0,8576	0,3	Valid	16	0,7641	0,3	Valid

Untuk dimensi Latihan dan keterampilan fisik (*Physical Skill and Training*) yang Valid = 13 butir soal dan yang Tidak = 3 butir soal

**Dimensi 2. Efisiensi kognitif (cognitive efficiency)**

NO	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Item tol
1	4	3	4	4	5	3	3	4	4	1	4	39
2	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	47
3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	42
4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	39
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	54
6	4	3	5	4	5	5	3	5	5	5	5	49
7	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	47
8	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	50
9	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	50
10	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	44
	0.555279	0.602648991	0.759115349	0.584385385	0.358471	0.66958	0.509089	0.748943	0.822375	0.784141	0.845591	

Untuk dimensi Efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*) semua soal Valid

No.	Aspek	Dimensi	Indikator	Hasil							
				Positif	kolerasi	r Kritis	Keputusan	Negatif	Korelasi	r Kritis	Keputusan
2	Percaya Diri	Efisiensi kognitif ( <i>cognitive efficiency</i> )	Fokus	17	0,5552	0,3	Valid	18	0,6026	0,3	Valid
								19	0,7591	0,3	Valid
			Berfikir Positif	20	0,5843	0,3	Valid	22	0,6695	0,3	Valid
				21	0,3584	0,3	Valid	23	0,5090	0,3	Valid
				24	0,7489	0,3	Valid	26	0,7841	0,3	Valid
	25	0,8223	0,3	Valid	27	0,8455	0,3	Valid			

**Dimensi 3. Latihan secara rutin**

NO	28	29	30	31	Item tol
1	3	5	3	3	14
2	4	4	4	5	17
3	4	4	2	4	14
4	4	3	4	4	15
5	5	5	5	4	19
6	3	4	4	5	16
7	4	4	5	4	17
8	4	5	5	4	18
9	5	5	5	5	20
10	4	4	3	4	15
	0.725241	0.517357874	0.866400225	0.509647191	

No.	Aspek	Dimensi	Indikator	Hasil							
				Positif	kolerasi	r Kritis	Keputusan	Negatif	Korelasi	r Kritis	Keputusan
3	Percaya Diri	Latihan secara rutin	Latihan Secara Rutin	28	0,7254	0,3	Valid	29	0,8664	0,3	Valid
			Mampu bangkit setelah penampilan buruk	30	0,5173	0,3	Valid	31	0,5096	0,3	Valid

Untuk dimensi Latihan secara rutin semua soal Valid

### Hasil data 10 responden dimensi Latihan dan Keterampilan Fisik (Physical Skill and Training)

NO	1	2	3	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	Item tol
1	5	4	2	3	5	1	4	4	4	3	3	2	3	43
2	5	5	5	4	5	2	4	4	4	4	3	4	4	53
3	4	2	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	51
4	4	3	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	4	46
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65
6	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	51
7	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	3	4	4	55
8	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	5	3	5	54
9	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	61
10	5	5	5	3	5	5	4	4	4	4	4	2	4	54

**Hasil data 10 responden dimensi Efisiensi kognitif (*cognitive efficiency*)**

NO	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	Item tol
1	4	3	4	4	5	3	3	4	4	1	4	39
2	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	47
3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	42
4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	39
5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	54
6	4	3	5	4	5	5	3	5	5	5	5	49
7	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	47
8	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	50
9	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	50
10	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	44

**Hasil 10 responden dimensi latihan secara rutin.**

NO	28	29	30	31	Item tol
1	3	5	3	3	14
2	4	4	4	5	17
3	4	4	2	4	14
4	4	3	4	4	15
5	5	5	5	4	19
6	3	4	4	5	16
7	4	4	5	4	17
8	4	5	5	4	18
9	5	5	5	5	20
10	4	4	3	4	15

Dimensi 1	Dimensi 2	Dimensi 3	Jumlah
43	39	14	93
53	47	17	114
51	42	14	103
46	39	15	97
65	54	19	133
51	49	16	112
55	47	17	116
54	50	18	117
61	50	20	126
54	44	15	109
0.970472	0.959028	0.914042	1

Hasil jumlah nilai dari semua soal yang valid perdimensi, untuk Dimensi 1 =0,970472, Dimensi 2=0,959028, Dimensi 3 = 0,914042 semua berjumlah =1

### Hasil reabilitas dari jumlah soal yang valid

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.933	28

Jadi hasil reabilitas 0,933 soal dinyatakan baik dan dapat dilakukan penelitian.

## Lampiran 5

### Mencari T Skor

Perhitungan T Skor Variabel *Motor Educability*, Percaya Diri, Hasil Belajar Renang Gaya Bebas menggunakan rumus:

$$T \text{ Skor} = 50 \pm 10 \left[ \frac{X - \bar{X}}{SD} \right]$$

Langkah-langkah perhitungan

#### A. Menghitung rata-rata dan simpangan baku

##### 1. Variabel *Motor Educability* ( $X_1$ )

$$\text{Diketahui : } \sum X_1 = 429$$

$$\sum X_1^2 = 6429$$

$$n = 30$$

$$\begin{aligned} \text{a. Rata-rata } X_1 &= \frac{\sum X_1}{n} \\ &= \frac{429}{30} \\ &= 14,3 \end{aligned}$$

b. Simpangan Baku

$$= \sqrt{\frac{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{n(n-1)}}$$
$$= \sqrt{\frac{(30 \cdot 6429) - (429)^2}{30(30-1)}}$$
$$= \sqrt{\frac{192870 - 184041}{870}}$$
$$= \sqrt{\frac{8829}{870}}$$
$$= \sqrt{10,15}$$
$$= 3,19$$

c. Varian

$$= 10,15$$

## 2. Variabel Percaya Diri ( $X_2$ )

Diketahui :  $\sum X_2 = 3445$

$$\sum X_2^2 = 396837$$

$$n = 30$$

a. Rata-rata  $X_2 = \frac{\sum X_2}{n}$

$$= \frac{3445}{30}$$

$$= 114,83$$

b. Simpangan Baku  $= \sqrt{\frac{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2}{n(n-1)}}$

$$= \sqrt{\frac{(30 \cdot 396837) - (3445)^2}{30(30-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{11905110 - 11868025}{870}}$$

$$= \sqrt{\frac{37085}{870}}$$

$$= \sqrt{42,63}$$

$$= 6,53$$

c. Varian  $= 42,63$

### 3. Variabel Hasil Belajar Renang Gaya Bebas (Y)

Diketahui :  $\sum Y = 349$

$$\sum Y^2 = 4173$$

$$n = 30$$

a. Rata-rata  $X_1 = \frac{\sum Y}{n}$

$$= \frac{349}{30}$$

$$= 11,63$$

b. Simpangan Baku

$$= \sqrt{\frac{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{(30 \cdot 4173) - (349)^2}{30(30-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{125190 - 121801}{870}}$$

$$= \sqrt{\frac{3389}{870}}$$

$$= \sqrt{3,90}$$

$$= 1,97$$

c. Varian = 3,90

**B. Menentukan T Skor**

Contoh : n ke-1 Dari  $X_1$

$$T \text{ Skor} = 50 \pm 10 \left[ \frac{X - \bar{X}}{SD} \right]$$

$$T \text{ Skor} = 50 + 10 \left[ \frac{12 - 14,3}{3,19} \right]$$

$$= 50 + 10 [-0,721]$$

$$= 50 + [-7,21]$$

$$= 42,79$$

Contoh : n ke-1 Dari  $X_2$

$$T \text{ Skor} = 50 + 10 \left[ \frac{103 - 114,83}{6,53} \right]$$

$$= 50 + 10 [-1,812]$$

$$= 50 + [-18,12]$$

$$= 31,88$$

Contoh : n ke-1 Dari Y

$$T \text{ Skor} = 50 + 10 \left[ \frac{7-11,63}{1,97} \right]$$

$$= 50 + 10 [-2,350]$$

$$= 50 + [-23,50]$$

$$= 26,50$$

## Lampiran 6

### Mencari Persamaan Regresi

#### 1. Regresi Y atas $X_1$

$$\begin{array}{ll} \text{Diketahui : } \sum X_1 = 1500 & \sum Y^2 = 77962 \\ \sum X_1^2 = 77892 & \sum X_1 Y = 76860 \\ \sum Y = 1500 & n = 30 \end{array}$$

$$\begin{aligned} a &= \frac{(\sum Y)(\sum X_1^2) - (\sum X_1)(\sum X_1 Y)}{n(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2} \\ &= \frac{(1500)(77892) - (1500)(76860)}{30(77892) - (1500)^2} \\ &= \frac{116838106 - 115290167,7}{2336762,1 - 2250000} \\ &= \frac{1547938}{86762,1} \\ &= 17,84 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} b &= \frac{n(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{n(\sum X_1^2) - (\sum X_1)^2} \\ &= \frac{(30 \cdot 76860) - (1500 \cdot 1500)}{30(77892) - (1500)^2} \end{aligned}$$

$$= \frac{2305803,4 - 2250000}{2336762,1 - 2250000}$$

$$= \frac{55803,4}{86762,1}$$

$$= 0,64$$

Jadi persamaan regresi Y terhadap  $X_1$  adalah  $\hat{y} = 17,84 + 0,64X_1$

## 2. Regresi Y atas $X_2$

Diketahui :  $\sum X_2 = 1500$

$$\sum Y^2 = 77962$$

$$\sum X_2^2 = 77914$$

$$\sum X_2 Y = 77149$$

$$\sum Y = 1500$$

$$n = 30$$

$$a = \frac{(\sum Y) (\sum X_2^2) - (\sum X_2)(\sum X_2 Y)}{n(\sum X_2^2) - (\sum X_2)^2}$$

$$= \frac{(1500)(77914) - (1500)(77149)}{30(77914) - (1500)^2}$$

$$= \frac{116838106 - 115734935,4}{2337429,9 - 2250000}$$

$$= \frac{1103171}{87419,9}$$

$$= 12,62$$

$$\begin{aligned}
 b &= \frac{n(\sum X_2 Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{n(\sum X_2^2) - (\sum X_2)^2} \\
 &= \frac{(30 \cdot 77149) - (1500 \cdot 1500)}{30(77914) - (1500)^2} \\
 &= \frac{2314462,4 - 2250000}{2337429,9 - 2250000} \\
 &= \frac{64462,4}{87429,9} \\
 &= 0,74
 \end{aligned}$$

Jadi persamaan regresi Y terhadap  $X_2$  adalah  $\hat{y} = 12,62 + 0,74X_2$

### 3. Regresi ganda Y atas $X_1$ dengan $X_2$

Dicari dengan rumus sebagai berikut :

$$b_0 = \bar{Y} - b_1 \bar{X}_1 - b_2 \bar{X}_2$$

$$b_1 = \frac{(\sum X_2^2)(\sum X_1 Y) - (\sum X_1 X_2)(\sum X_2 Y)}{(\sum X_1^2)(\sum X_2^2) - (\sum X_1 X_2)^2}$$

$$b_2 = \frac{(\sum X_1^2)(\sum X_2 Y) - (\sum X_1 X_2)(\sum X_1 Y)}{(\sum X_1^2)(\sum X_2^2) - (\sum X_1 X_2)^2}$$

Dimana:

$$\sum Y^2 = \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n}$$

$$\sum X_1^2 = \sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n}$$

$$\sum X_2^2 = \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n}$$

$$\sum X_1 Y = \sum X_1 Y - \frac{(\sum X_1)(\sum Y)}{n}$$

$$\sum X_2 Y = \sum X_2 Y - \frac{(\sum X_2)(\sum Y)}{n}$$

$$\sum X_1 X_2 = \sum X_1 X_2 - \frac{(\sum X_1)(\sum X_2)}{n}$$

Diketahui :

$$\bar{Y} = 50 \quad \sum X_1 = 1500 \quad \sum X_1^2 = 77892 \quad \sum X_1 Y = 76860$$

$$\bar{X}_1 = 50 \quad \sum X_2 = 1500 \quad \sum X_2^2 = 77914 \quad \sum X_2 Y = 77149$$

$$\bar{X}_2 = 50 \quad \sum Y = 1500 \quad \sum Y^2 = 77962 \quad \sum X_1 X_2 = 77022$$

Jadi :

$$\sum Y^2 = \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n}$$

$$= 77962 - \frac{(1500)^2}{30}$$

$$= 77962 - 75000$$

$$= 2962$$

$$\sum X_1^2 = \sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n}$$

$$= 77892 - \frac{(1500)^2}{30}$$

$$= 77892 - 75000$$

$$= 2892$$

$$\sum X_2^2 = \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n}$$

$$= 77914 - \frac{(1500)^2}{30}$$

$$= 77914 - 75000$$

$$= 2914$$

$$\sum X_1 Y = \sum X_1 Y - \frac{(\sum X_1)(\sum Y)}{n}$$

$$= 76860 - \frac{(1500)(1500)}{30}$$

$$= 76860 - 75000$$

$$= 1860$$

$$\begin{aligned}
\Sigma X_2 Y &= \Sigma X_2 Y - \frac{(\Sigma X_2)(\Sigma Y)}{n} \\
&= 77149 - \frac{(1500)(1500)}{30} \\
&= 77149 - 75000 \\
&= 2149
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
\Sigma X_1 X_2 &= \Sigma X_1 X_2 - \frac{(\Sigma X_1)(\Sigma X_2)}{n} \\
&= 77022 - \frac{(1500)(1500)}{30} \\
&= 77022 - 75000 \\
&= 2022
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
b_1 &= \frac{(\Sigma X_2^2)(\Sigma X_1 Y) - (\Sigma X_1 X_2)(\Sigma X_2 Y)}{(\Sigma X_1^2)(\Sigma X_2^2) - (\Sigma X_1 X_2)^2} \\
&= \frac{(2914)(1860) - (2022)(2149)}{(2892)(2914) - (2022)^2} \\
&= \frac{5420040 - 4345278}{8427288 - 4088484} \\
&= \frac{1074762}{4338804} \\
&= 0,24
\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 b_2 &= \frac{(\sum X_1^2)(\sum X_2 Y) - (\sum X_1 X_2)(\sum X_1 Y)}{(\sum X_1^2)(\sum X_2^2) - (\sum X_1 X_2)^2} \\
 &= \frac{(2892)(2149) - (2022)(1860)}{(2892)(2914) - (2022)^2} \\
 &= \frac{6214908 - 3760920}{8427288 - 4088484} \\
 &= \frac{2453988}{4338804} \\
 &= 0,56
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 b_0 &= \bar{Y} - b_1 \bar{X}_1 - b_2 \bar{X}_2 \\
 &= 50 - (0,24)(50) - (0,56)(50) \\
 &= 50 - 12 - 28 \\
 &= 10
 \end{aligned}$$

Jadi persamaan regresi ganda Y atas  $X_1$  dan  $X_2$  adalah  $\hat{y} = 10 + 0,24X_1 + 0,56X_2$

## Lampiran 7

### Mencari Koefisien korelasi dan Uji keberartian korelasi

#### 1. Koefisien Korelasi $r_{x_1y}$

$$r = \frac{n(\sum X_1 Y) - (\sum X_1)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

$$r = \frac{30(76860) - (1500)(1500)}{\sqrt{[(30 \cdot 77892) - (1500)^2][(30 \cdot 77962) - (1500)^2]}}$$

$$r = \frac{55800}{\sqrt{7709493600}}$$

$$r = \frac{55800}{87803,72}$$

$$r = 0,64$$

Maka pemahaman *Motor Educability* ( $X_1$ ) dengan Hasil Belajar Renang Gaya Bebas ( $Y$ ) ditunjukkan oleh koefisien korelasi  $r_{x_1y} = 0,64$

$$T_{\text{hitung}} = \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

$$= \frac{0,64\sqrt{30-2}}{\sqrt{1-0,64^2}}$$

$$= \frac{0,64 \cdot 5,29}{\sqrt{0,59}}$$

$$= \frac{3,39}{0,77} = 4,41$$

$$\begin{aligned}
 \text{Tabel dk} &= n-2 \\
 &= 30-2 \\
 &= 28 \\
 T_{\text{tabel}} &= dk : 1 - \frac{1}{2} \alpha \\
 &= 28 : 1 - \frac{1}{2} 0,05 \\
 &= 28 : 1 - 0,025 \\
 &= 28 : 0,975 \\
 &= 2,05
 \end{aligned}$$

Berarti dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = 28$  diperoleh  $T_{\text{tabel}}$  sebesar 2,05 karena  $t_{\text{hitung}} = 4,41 > t_{\text{tabel}} 2,05$  dengan demikian kita tolak  $H_0$  berarti korelasi 0,64 adalah berarti.

## 2. Koefisien Korelasi $r_{x_2y}$

$$\begin{aligned}
 r &= \frac{n(\sum X_2 Y) - (\sum X_2)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2][n \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}} \\
 r &= \frac{30(77149) - (1500)(1500)}{\sqrt{[(30 \cdot 77914) - (1500)^2][(30 \cdot 77962) - (1500)^2]}} \\
 r &= \frac{64470}{\sqrt{7768141200}} \\
 r &= \frac{64470}{88137,06} \\
 r &= 0,73
 \end{aligned}$$

Maka pemahaman Percaya Diri ( $X_2$ ) dengan Hasil Belajar Renang Gaya

Bebas (Y) ditunjukkan oleh koefisien korelasi  $r_{x_2y} = 0,73$

$$\begin{aligned}
 T_{\text{hitung}} &= \frac{r\sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}} \\
 &= \frac{0,73\sqrt{30-2}}{\sqrt{1-0,73^2}} \\
 &= \frac{0,73 \cdot 5,29}{\sqrt{1-0,53}} \\
 &= \frac{3,86}{\sqrt{0,46}} \\
 &= \frac{3,86}{0,67} \\
 &= 5,76
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Tabel dk} &= n-2 \\
 &= 30-2 \\
 &= 28
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 T_{\text{tabel}} &= dk : 1 - \frac{1}{2} \alpha \\
 &= 28 : 1 - \frac{1}{2} 0,05 \\
 &= 28 : 1 - 0,025 \\
 &= 28 : 0,975 \\
 &= 2,05
 \end{aligned}$$

Berarti  $t_{\text{tabel}}$  dengan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = 28$  diperoleh tabel sebesar 2,05, karena  $t_{\text{hitung}} = 5,76 > t_{\text{tabel}} 2,05$  dengan demikian tolak  $H_0$  berarti koefisien korelasi 0,73 adalah berarti.

### 3. Koefisien korelasi $r_{x_1-2y}$ (Koefisien korelasi ganda)

$$\begin{aligned} \text{Jk (Reg)} &= b_1 \sum X_1 Y + b_2 \sum X_2 Y \\ &= 0,24 (76860) + 0,56 (77149) \\ &= 18446,4 + 43203,44 \\ &= 61649,84 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} R &= \sqrt{\frac{\text{Jk (Reg)}}{\sum Y^2}} \\ &= \sqrt{\frac{61649,84}{77962}} \\ &= \sqrt{0,79} \\ &= 0,88 \end{aligned}$$

### 4. Uji keberartian koefisien korelasi ganda

$$\begin{aligned} F &= \frac{R^2/k}{(1-R^2)/n-k-1} \\ &= \frac{(0,88)^2/2}{(1-(0,88)^2)/30-2-1} \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} &= \frac{0,77/2}{0,23/27} \\ &= \frac{0,38}{0,008} \\ &= 46,34 \end{aligned}$$

$F_{\text{tabel}}$  dicari dengan cara melihat daftar distribusi F dengan prediktor = 2 sebagai pembilang dan (  $n - k - 1$  ) sebagai penyebut didapat  $F_{\text{hitung}} = 46,34 > F_{\text{tabel}} 3,35$  maka koefisien korelasi ganda  $r_{x_1-2y} = 0,88$  adalah berarti.

## Lampiran 8

Tabel 15

Data penelitian yang telah dirubah T skor

No	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	Y	T SKOR								
				$\Sigma X_1$	$\Sigma X_2$	$\Sigma Y$	$\Sigma X_1^2$	$\Sigma X_2^2$	$\Sigma Y^2$	$\Sigma X_1 Y$	$\Sigma X_2 Y$	$\Sigma X_1 X_2$
1	12	103	7	42.79	31.88	26.50	1830.98	1016.56	702.12	1133.83	844.83	1364.30
2	11	120	9	39.66	57.92	36.65	1572.53	3354.41	1343.20	1453.35	2122.65	2296.72
3	19	124	13	64.73	64.04	56.95	4190.43	4101.49	3243.79	3686.85	3647.52	4145.72
4	20	117	14	67.87	53.32	62.03	4606.11	2843.36	3847.78	4209.90	3307.66	3618.95
5	18	121	13	61.60	59.45	56.95	3794.41	3534.15	3243.79	3508.31	3385.86	3661.97
6	17	126	15	58.46	67.11	67.11	3418.03	4503.17	4503.30	3923.32	4503.23	3923.26
7	17	116	12	58.46	51.79	51.88	3418.03	2682.38	2691.34	3033.00	2686.86	3027.95
8	8	105	9	30.25	34.95	36.65	915.11	1221.25	1343.20	1108.68	1280.78	1057.16
9	15	113	12	52.19	47.20	51.88	2724.25	2227.61	2691.34	2707.75	2448.52	2463.45
10	14	116	14	49.06	51.79	62.03	2406.84	2682.38	3847.78	3043.19	3212.66	2540.88
11	11	113	11	39.66	47.20	46.80	1572.53	2227.61	2190.43	1855.94	2208.94	1871.63
12	15	114	11	52.19	48.73	46.80	2724.25	2374.51	2190.43	2442.80	2280.61	2543.38
13	18	125	13	61.60	65.57	56.95	3794.41	4299.99	3243.79	3508.31	3734.74	4039.29
14	14	117	12	49.06	53.32	51.88	2406.84	2843.36	2691.34	2545.12	2766.31	2616.01
15	18	115	12	61.60	50.26	51.88	3794.41	2526.10	2691.34	3195.63	2607.41	3095.97
16	10	108	10	36.52	39.54	41.73	1333.74	1563.46	1741.05	1523.85	1649.87	1444.04
17	16	119	13	55.33	56.39	56.95	3061.32	3179.37	3243.79	3151.23	3211.42	3119.78
18	14	116	13	49.06	51.79	56.95	2406.84	2682.38	3243.79	2794.15	2949.76	2540.88
19	11	118	14	39.66	54.85	62.03	1572.53	3009.02	3847.78	2459.83	3402.65	2175.27
20	12	115	10	42.79	50.26	41.73	1830.98	2526.10	1741.05	1785.45	2097.16	2150.64
21	9	107	10	33.39	38.01	41.73	1114.60	1444.70	1741.05	1393.04	1585.97	1268.96
22	16	115	14	55.33	50.26	62.03	3061.32	2526.10	3847.78	3432.09	3117.67	2780.86
23	18	120	12	61.60	57.92	51.88	3794.41	3354.41	2691.34	3195.63	3004.64	3567.63
24	13	107	9	45.92	38.01	36.65	2109.08	1444.70	1343.20	1683.13	1393.03	1745.56
25	13	113	10	45.92	47.20	41.73	2109.08	2227.61	1741.05	1916.25	1969.36	2167.54
26	14	115	14	49.06	50.26	62.03	2406.84	2526.10	3847.78	3043.19	3117.67	2465.75
27	18	123	12	61.60	62.51	51.88	3794.41	3907.69	2691.34	3195.63	3242.98	3850.63
28	15	118	12	52.19	54.85	51.88	2724.25	3009.02	2691.34	2707.75	2845.75	2863.10
29	12	100	9	42.79	27.29	36.65	1830.98	744.71	1343.20	1568.24	1000.15	1167.71
30	11	106	10	39.66	36.48	41.73	1572.53	1330.63	1741.05	1654.65	1522.07	1446.53
JML	429	3445	349	1500	1500	1500	77892	77914	77962	76860	77149	77022

## Lampiran 9

Tabel 16

### FORMULIR TES PENGUKURAN PENELITIAN

No. Urut :

Nama :

Kelas :

### HASIL TES PENGUKURAN

No	Tes	Hasil Tes	Skor
1	<p><i>Tes Motor Educability</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>One Foot-Touch Head</i></li> <li>2. <i>Side Learning Rest</i></li> <li>3. <i>Graspevine</i></li> <li>4. <i>One-Knee Balance</i></li> <li>5. <i>Stork Stand</i></li> <li>6. <i>Cross-Leg Squat</i></li> <li>7. <i>Full Left Turn</i></li> <li>8. <i>Three Dips</i></li> <li>9. <i>Knee Jump To Feet</i></li> <li>10. <i>Single Squat Balance ).</i></li> </ol>		
2	Angket Percaya Diri		
3	Hasil Renang Gaya Bebas		
	Jumlah Skor		



Lampiran 11

Tabel 18

Hasil perhitungan skor butir pernyataan percaya diri siswa putra

Kelas X SMA Budi Mulia Utama

Resp	Jawaban Responden																										Jml		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26		27	28
1	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	4	26
2	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	103	
3	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	3	120	
4	4	5	3	4	5	4	4	4	3	5	4	4	5	4	5	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	3	5	124	
5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	4	3	5	117	
6	5	5	5	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	121	
7	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	126	
8	4	4	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	116	
9	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	105	
10	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	4	105	
11	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	3	4	4	3	113	
12	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	5	4	5	5	3	4	4	4	5	5	3	4	5	4	5	3	4	114	
13	4	4	3	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	125	
14	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3	5	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	117	
15	5	4	4	5	5	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	115	
16	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	5	4	5	108	
17	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	5	2	5	119	
18	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	3	3	3	3	3	5	3	3	3	5	3	3	4	4	3	116	
19	3	3	4	5	4	5	4	3	5	4	3	1	3	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	118	
20	4	3	2	4	5	4	4	4	3	4	3	3	3	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4	115	
21	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	5	3	5	3	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	107	
22	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	115	
23	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	3	3	5	120	
24	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	5	4	5	2	3	107	
25	5	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	5	4	5	4	5	5	113	
26	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	115	
27	5	4	4	4	5	4	3	5	5	4	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	123	
28	5	2	4	5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	5	3	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	118	
29	5	2	4	5	5	4	4	5	4	5	2	4	4	4	2	5	3	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	100	
30	5	2	4	5	5	4	5	5	4	5	2	4	2	4	3	2	3	5	2	3	4	5	3	3	4	4	5	106	
Jml	132	109	112	125	123	118	122	122	106	116	98	112	100	119	98	105	106	123	109	102	120	123	110	115	101	119	118	113	

## Lampiran 12

### Tabel 19

### Hasil Perhitungan Nilai Hasil Belajar Renang Gaya Bebas

Hasil Tes Renang Gaya Bebas.							
No	Nama Siswa	Indikator					ΣN
		Posisi Tubuh	Gerakan Kaki	Gerakan Lengan	Gerakan mengambil nafas	Koordinasi	
1	AR	2	2	1	1	1	7
2	AP	2	2	2	2	1	9
3	APR	3	2	3	3	2	13
4	AAA	2	3	3	3	3	14
5	BN	3	3	3	3	1	13
6	DM	3	3	3	3	3	15
7	FA	3	2	2	3	2	12
8	FI	2	1	2	3	1	9
9	HF	2	2	3	3	2	12
10	VR	3	3	3	3	2	14
11	AH	3	2	2	2	2	11
12	AAR	2	2	2	3	2	11
13	DMA	3	3	3	2	2	13
14	DAA	2	3	2	3	2	12
15	FL	2	3	2	3	2	12
16	RVA	2	2	2	2	2	10
17	WH	3	3	2	3	2	13
18	VSS	3	2	3	3	2	13
19	YK	3	2	3	3	3	14
20	AF	3	2	1	3	1	10
21	IP	2	2	3	2	1	10
22	MAH	3	3	3	3	2	14
23	MD	3	3	2	2	2	12
24	MI	2	2	2	2	1	9
25	OFS	3	2	1	2	2	10
26	RCW	3	3	3	3	2	14
27	RA	3	3	2	2	2	12
28	RI	3	3	2	2	2	12
29	TZ	3	2	2	1	1	9
30	RP	2	2	1	3	2	10

Keterangan :

Nilai 3 = Apabila semua deskripsi penilaian dilakukan dengan sempurna

Nilai 2 = Apabila melakukan kurang sempurna diskripsi penilaian

Nilai 1 = Apabila melakukan tidak sempurna diskripsi penilaian

### Lampiran 13

#### ANGKET PERCAYA DIRI SISWA

Nama :  
.....

Kelas :  
.....

Asal Sekolah :  
.....

#### PETUNJUK PENGISIAN :

Bacalah setiap pernyataan dibawah ini dengan seksama. Pilihlah salah satu. Jawaban dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada tempat yang telah disediakan. Isilah jawaban **sesuai dengan kondisi yang kamu rasakan saat ini**. Jawaban kamu akan dirahasiakan dan jawaban yang diberikan tidak akan berpengaruh terhadap nilai pelajaranmu. Terimakasih dan selamat mengerjakan

#### Keterangan :

- SS = Sangat Setuju
- S = Setuju
- RR = Ragu-Ragu
- TS = Tidak Setuju
- STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
1.	Saya yakin mendapat nilai bagus dalam gerakan renang gaya bebas.					

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
2.	Saya berusaha yang terbaik dengan potensi yang saya miliki					
3.	Saya pesimis dengan kemampuan renang yang saya miliki					
4.	Saya menguasai teknik gerakan renang gaya bebas.					
5.	Rangkaian renang gaya bebas saya sempurna.					
6.	Pada saat berenang gaya bebas saya kesulitan dalam pengambilan nafas.					
7.	Gerakan renang gaya bebas saya masih berantakan.					
8.	Gerakan kaki renang gaya bebas saya menggunakan lutut.					
9.	Saya mampu berenang dengan jarak 50 m tanpa berhenti.					

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
10.	Saya selalu melakukan pendinginan setelah berenang.					
11.	Saya cepat kelelahan ketika berenang.					
12.	Saya suka mengalami kram pada saat berenang gaya bebas.					
13.	Saya hanya mampu berenang gaya bebas dengan jarak kurang dari 25 m.					
14.	Saya fokus memperhatikan guru yang sedang mempraktekan gerakan berenang gaya bebas.					
15.	Saya bercanda dengan teman ketika guru memberikan materi gerakan renang.					
16.	Saya lupa akan gerakan-gerakan renang gaya bebas.					

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
17.	Saya tenang dalam melakukan gerakan renang gaya bebas.					
18.	Saya mampu berkonsentrasi dalam melakukan gerakan renang gaya bebas.					
19.	Gerakan renang gaya bebas saya kacau karena kurang konsentrasi					
20.	Saya lamban memutuskan gerakan renang gaya bebas dari awal sampai akhir.					
21.	Support teman menjadikan saya percaya diri dalam berenang.					
22.	Sebelum berenang saya berharap agar mendapatkan nilai terbaik					
23.	Situasi kolam renang yang ramai membuat saya gerogi dalam berenang gaya bebas.					

No	Pernyataan	SS	S	RR	TS	STS
24.	Saya ragu bahwa saya dapat berenang lebih baik.					
25.	Saya mempersiapkan diri dengan melakukan latihan gerakan renang gaya bebas sebelum pengambilan nilai.					
26.	Saya malas latihan gerakan renang gaya bebas.					
27.	Ketika gagal melakukan gerakan renang gaya bebas saya langsung mencoba kembali.					
28.	Saya malas mencoba kembali renang gaya bebas setelah mendapatkan nilai buruk.					

## Lampiran 14

### SUSUNAN TIM PELAKSANA TES

#### A. Penasehat

1. Dosen Pembimbing I  
Bapak Setyo Purwanto, M.Pd
2. Dosen Pembimbing II  
Bapak Del Asri, S.Si
3. Pembimbing Akademik  
Ibu Fitri Lestari Issom, Spd., M.Si

#### B. Penanggung Jawab

Aditiya Noval Pratama

#### C. Pelaksana Tes

1. Koordinator Tes *Motor Educability*  
Bapak Hendro Wardoyo, M.Pd
2. Koordinator Tes Percaya Diri  
Ibu Fitri Lestari Issom, Spd., M.Si
3. Koordinator Tes Hasil Belajar Renang Gaya Bebas.  
Bapak Drs. Oman Unju Subandi, M.Pd

Lampiran 15 : Foto Pelaksanaan Penelitian Tes *Motor Educability*



***One Foot - Touch Head***



***Side Learning Rest***



***Graspevine***



***One-Knee Balance***

**Foto Pelaksanaan Pengisian Angket Percaya Diri**



**Pengisian Angket Percaya Diri**



**Pengisian Angket Percaya Diri**



**Pengisian Angket Percaya Diri**

**Foto Tes Renang Gaya Bebas**



**Tes Renang Gaya Bebas**



**Tes Renang Gaya Bebas**



**Tes Renang Gaya Bebas**

## RIWAYAT HIDUP



**Aditya Noval Pratama**, anak pertama dari dua bersaudara dan lahir dari pasangan Bapak Ahmad Syaichu dan Ibu Nur Chayati, lahir di Tegal Jawa Tengah pada 9 November 1994, menamatkan Pendidikan Sekolah Dasar di SDN Jejeg 02 pada tahun 2006, Sekolah Menengah Pertama di SMPN 02

Bumijawa pada tahun 2009 dan Sekolah Menengah Atas di SMAN 02 Slawi pada tahun 2012, serta melanjutkan kuliah Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta melalui jalur SNMPTN pada tahun 2012. Penulis aktif dicabang olahraga renang Universitas Negeri Jakarta. Penulis pernah mendapatkan pengalaman Praktek Keterampilan Mengajar (PKM) di SMK N 31 Jakarta.

Sebagai sarana komunikasi penulis dapat dihubungi melalui e-mail di [adityanovalpratama112@gmail.com](mailto:adityanovalpratama112@gmail.com)