

**MENINGKATKAN KETERAMPILAN RENANG GAYA DADA MELALUI
METODE PENUGASAN
(Sebuah Penelitian Tindakan Pada Mahasiswa Penjaskesrek Universitas
Lampung)**

AZRY AYU NABILLAH
azryayunabillah@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Lampung melalui metode penugasan. Penelitian menggunakan Metode Penelitian Tindakan. Sumber data penelitian adalah mahasiswa Penjaskesrek Universitas Lampung, tahun akademik 2016/2017 sebanyak 30 mahasiswa. Teknik pengumpulan data adalah observasi dan penilaian keterampilan renang gaya dada. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif interaktif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui metode penugasan mahasiswa Penjaskesrek Universitas Lampung mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Pada pra siklus rata-rata nilai 63, siklus rata-rata nilai 76 dan pada siklus 2 rata-rata nilai 86. Kesimpulan dari penelitian ini adalah melalui metode penugasan ternyata efektif untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada pada mahasiswa Penjaskesrek Universitas Lampung.

Kata Kunci : Keterampilan, Renang Gaya Dada, Metode Penugasan