KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang alhamdulillah tepat pada waktunya. Secara khusus terimakasih penulis sampaikan kepada Dr. Abdul Sukur, S.Pd, M.Si sebagai Dekan Fakultas Ilmu Olahraga, Dr. Wahyuningtyas Puspitorini, S.Pd. M.Kes.,AIFO selaku Koordinator Prodi Pendidikan Jasmani, Drs. Oman Unju Subandi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I, Del Asri, S.Si, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II, dan Prof. Dr. Mulyana, M.Pd selaku Pembimbing Akademik. Terimakasih kepada orang tua dan seluruh warga sekolah SMP Insan Cendekia Madani yang sudah membantu dalam proses penyelesaian skripsi.

Penulis bersyukur telah selesainya penyusunan proposal penelitian ini yang berjudul "**Peningkatan Hasil Belajar Mengapung Gaya Punggung Melalui Pemanfaatan Bahan Limbah Botol Plastik Air Mineral Pada Siswi Kelas VII SMP Insan Cendekia Madani Tangerang Selatan**". Skripsi ini berisikan tentang penelitian yang dilakukan dengan cara memberikan perlakuan dengan media pembelajaran sehingga dapat membantu siswa dalam proses pembelajaran khususnya mata pelajaran pendidikan jasmani yaitu renang.

Akhir kata, Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini banyak kekurangan dan keterbatasan penulis, penulis mengucapkan maaf yang sebesar-besarnya.

Jakarta, Mei 2017

RA

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR ..... **v**
DAFTAR ISI ..... **vi**
DAFTAR GAMBAR ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **ix**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **x**
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Identifikasi Masalah 4
C. Pembatasan Masalah 5
D. Perumusan Masalah 6
C. Manfaat Penelitian 6
BAB II KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS
A. Kerangka Teoretis 8
1. Hakikat Hasil Belajar Mengapung Gaya Punggung 8
2. Hakikat Media Pembelajaran Penjas 24
3. Hakikat Alat Bantu Pembelajaran Renang 28
B. Kerangka Berfikir 33
C. Hipotesis 36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN
A. Tujuan Penelitian 37
B. Tempat Penelitian 37
C. Waktu Penelitian 37
D. Populasi Sample dan Teknik Pengambilan 38
E. Metode Penelitian 39
F. Langkah-langkah Umum Penelitian 40
G. Perencanaan Penelitian Tindakan 42

H. Teknik Pengambilan Data.....48
I. Teknik Pengumpulan Data 55
J. Keabsahan Penelitian.....57
K. Teknik Analisis Data 57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
A. Hasil Penelitian 59
C. Pembahasan Hasil Penelitian 78
D. Keterbatasan Penelitian.....80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 81
B. Saran 82
DAFTAR PUSTAKA.....84
LAMPIRAN – LAMPIRAN 85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Tahap Persiapan Anak Terapung di air.....14
Gambar 2.2. Tahap Persiapan Anak Terapung Sambil Terlentang 15
Gambar 2.3 Anak Terapung Sambil Terlentang.....16
Gambar 2.4. Tahap Akhir Terapung Sambil Terlentang 17
Gambar 2.5. Tarikan Lengan Saat Terapung Sambil Terlentang.....17
Gambar 2.6. Sikap Akhir Setelah Terapung Sambil Terlentang 18
Gambar 2.7. Teknik Mengapung Membaringkan Kepala.....20
Gambar 2.8. Sikap Horizontal dengan Menggerakkan Tangan 21
Gambar 2.9. Teknik Mengapung Terlentang Setinggi Dagu 21
Gambar 2.10. Teknik Mengapung Terlentang 22
Gambar 3.1. Siklus Penelitian Tindakan 42
Gambar 4.1. Grafik Histogram Hasil Tes Awal Siklus I 62
Gambar 4.2. Grafik Histogram Hasil Tes Akhir Siklus I.....67
Gambar 4.3 Grafik Histogram Hasil Tes Awal Siklus II 74
Gambar 4.4. Grafik Histogram Hasil Tes Akhir Siklus II.....77

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1. Bahan Membuat Media Pelampung Botol.....30
Tabel 2.2. Langkah – Langkah pembuatan media Pelampung Botol.....32
Tabel 2.3. Kelebihan dan Kekurangan Media Pelampung Botol.....34
Tabel 3.1. Jadwal Penelitian Siklus I dan II.....37
Tabel 3.2. Indikator Penilaian Hasil Belajar Mengapung Gaya Punggung 48
Tabel 3.3. Kualifikasi Persentase Keaktifan Siswi.....59
Tabel 4.1. Hasil Tes Awal Mengapung Gaya Punggung Siklus I 61
Tabel 4.2. Hasil Tes Akhir Mengapung Gaya Punggung Siklus I.....66
Tabel 4.3. Hasil Tes Awal Mengapung Siklus II 73
Tabel 4.4. Hasil Tes Akhir Mengapung Siklus II.....76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran 85
Lampiran 2. Indikator Penilaian Hasil Belajar Mengapung.....130
Lampiran 3. Hasil Pengamatan Aktivitas Siswi 132
Lampiran 4. Data Hasil Observasi Keaktifan Belajar Siswi Siklus I.....134
Lampiran 5. Hasil Pengamatan Aktivitas Siswi dalam KBM.....136
Lampiran 6. Data Hasil Observasi Keaktifan Belajar Siswi Siklus II.....138
Lampiran 7. Hasil Pengamatan Penampilan Kemampuan Guru.....140
Lampiran 8. Hasil Observasi Tentang Kegiatan Belajar Mengajar.....141
Lampiran 9. Hasil Pengamatan Terhadap Guru Dalam KBM 143
Lampiran 10. Foto – Foto Penelitian 145