

IDENTIFIKASI KESULITAN BELAJAR TEKNIK DASAR RENANG GAYA CRAWL MAHASISWA PJKR S1 ANGKATAN 2016

IDENTIFICATION THE DIFFICULTIES IN LEARNING THE TECHNIQUE CRAWL BASIC STROKE OF PJKR S1 2016 STUDENTS

Oleh : Novi Ulandari. PJKR

Email : novi.ulandari11@gmail.com

Abstrak

Berdasarkan observasi pada 75 mahasiswa PJKR S1 angkatan 2016 yang mendapatkan nilai rendah (B-, C+, C, D dan E) serta tidak lulus mata kuliah dasar gerak renang memberikan kesimpulan bahwa dalam pembelajaran pada perkuliahan dasar gerak renang masih kurang maksimal dengan berbagai alasan, baik dari segi internal maupun eksternal. Maka dari itu, penyebab dari kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 perlu diteliti lebih lanjut melalui prosedur akademis berupa penelitian.

Penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Instrumen utama adalah kuisisioner dengan validitas dan reliabilitas sebesar 0,917 dan 0,956. Subjek penelitian adalah Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 sebanyak 75 orang. Teknik analisis penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif dengan persentase.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 pada faktor internal sebesar (50,25%) dan pada faktor eksternal sebesar (49,75%). Indikator faktor internal yang mempengaruhi adalah keterampilan dasar, sedangkan faktor eksternalnya adalah jam perkuliahan.

Kata kunci : Kesulitan Belajar, Renang Gaya crawl, Mahasiswa PJKR

Abstract

Based on observation 75 of PJKR S1 2016 students who got low score (B-, C+, C, D and E) and did not pass the basic course of swimming stroke, it gives conclusion that learning on the basic swimming stroke is still less than the maximum with several reasons, either from the external side or the internal side of themselves. Therefore, the cause of the difficulties in learning the technique crawl basic stroke of PJKR S1 2016 students needs to be further investigated through academic procedures in the form of research.

The quantitative descriptive research with survey method in used. The main instrument is a questionnaire with validity and reliability at 0.917 and 0.956. The subject of the research are 75 students of PJKR S1 2016. the analysis technique of this research uses a quantitative descriptive with percentage.

Based on the result of the research, it is known that the difficulties of the PJKR S1 2016 students in learning the technique crawl basic stroke lie on internal factor, which gives result at 50.25% and external factors at 49.75%. The internal factor indicator which influences is the basic skills, while the external factor indicator is the lecture hours.

Keywords: The Difficulties in Learning, Crawl Stroke, Students of PJKR

PENDAHULUAN

Universitas Negeri Yogyakarta yang selanjutnya disingkat UNY adalah bentuk pengembangan dari IKIP Yogyakarta, pengembangan IKIP Yogyakarta menjadi UNY itu disahkan pada tanggal 1999 dengan keputusan Presiden Republik Indonesia no 93 tahun 1999. Sebagai bentuk pengembangan dari IKIP Yogyakarta, UNY tetap mengedepankan visi pendidikan, namun sebagai pendukung visi utama itu, UNY memiliki tujuh fakultas yaitu Fakultas Bahasa dan Seni (FBS), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP), Fakultas Ilmu Sosial (FIS), Fakultas Ekonomi (FE), Fakultas Teknik (FT), Fakultas Matematika dan Ilmu Alam (FMIPA).

Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta memiliki empat program studi yaitu: Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Ilmu Keolahragaan (IKORA), Pendidikan Guru Sekolah dasar Pendidikan Jasmani (PGSD Penjas), dan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR). Sesuai dengan kurikulum tahun 2014 FIK Universitas Negeri Yogyakarta menetapkan 144 SKS untuk semua program.

PJKR adalah salah satu program studi yang ada di FIK. Di dalam program studi PJKR diajarkan berbagai macam ilmu, masing-masing ilmu saling melengkapi ilmu yang lain. Salah satu ilmu yang diberikan kepada mahasiswa PJKR adalah dasar gerak renang. Mata kuliah dasar gerak renang merupakan mata kuliah wajib berbobot 2 SKS praktek yang diberikan pada semester dua.

Mata kuliah dasar gerak renang sangat bermanfaat bagi mahasiswa PJKR, sebagai calon guru pendidikan jasmani dituntut mempunyai kemampuan dalam berbagai macam olahraga. Tidak dapat dipungkiri bahwa harapan setiap mahasiswa adalah mengikuti kuliah dengan baik dan mendapatkan nilai yang baik tanpa mengulang. Namun pada kenyataannya pada mata kuliah dasar gerak renang masih ada mahasiswa program studi PJKR yang tidak lulus. Mahasiswa yang tidak lulus dalam menempuh mata kuliah Dasar Gerak Renang harus menempuh lagi pada semester genap berikutnya. Ada empat gaya dalam olahraga renang yaitu renang gaya crawl, gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu.

Dalam Mata Kuliah Dasar Gerak Renang setiap mahasiswa dituntut untuk dapat berenang dan salah satu gaya yang harus dikuasai adalah renang gaya crawl. Menurut Susanto dan Sismadiyanto (2008: 45) "Gaya crawl merupakan gaya renang yang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya lainnya, karena gaya renang ini mempunyai koordinasi gerak yang baik dan hambatannya paling minim". Untuk bisa menguasai renang gaya crawl mahasiswa harus

menguasai teknik dasarnya dahulu antara lain: posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, pernafasan dan koordinasi keseluruhan gerakan sehingga mahasiswa dapat menguasai, mengetahui dan mempraktikkan gerak dasar renang gaya crawl tersebut.

Setiap mahasiswa mempunyai kemampuan maupun keterampilan berenang yang berbeda-beda bahkan ada yang tidak bisa berenang sama sekali bahkan ada mahasiswa yang masih belum bisa melakukan gerak dasar renang gaya crawl padahal sudah diajarkan selama 1 semester.

Mahasiswa sering merasa sulit untuk melakukan renang gaya crawl. Kesulitan yang sering dialami oleh mahasiswa dalam belajar teknik dasar renang gaya crawl adalah kesalahan koordinasi dalam gerakan renang gaya crawl. Kesalahan yang sering terjadi pada mahasiswa adalah pengambilan nafas saat renang gaya crawl kedepan tidak kesamping kanan atau kiri, saat mengayuh gerakan tungkai tenggelam/lutut ditekuk tidak berpusat pada pangkal paha, posisi tubuh tidak satu garis lurus dengan air/datar (streamline).

Kemauan mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan juga akan mempengaruhi terhadap proses dan hasil belajar, karena jika mahasiswa tidak mempunyai kemauan yang tinggi dalam pelaksanaannya, tidak akan sungguh-sungguh dalam mengikuti perkuliahan, begitu pula dalam menguasai materi renang yang diajarkan, dengan memiliki kemauan yang tinggi mahasiswa bisa menguasai renang gaya crawl, kemampuan setiap individu berbeda-beda ada mahasiswa yang dengan cepat dapat menguasai dan memperagakan teknik dasar renang tetapi ada juga mahasiswa yang dengan waktu lama untuk bisa berenang dan menguasainya dan ada juga mahasiswa yang tidak bisa sama sekali berenang teknik dasar renang gaya crawl walaupun sudah diajarkan. Hal ini tidak terlepas dari kesulitan pada mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan tersebut. Kesulitan tersebut bisa berasal dari individu itu sendiri, atau dari luar individu yang bersangkutan.

Berdasarkan observasi dan rekap nilai yang diperoleh dari prodi PJKR mahasiswa angkatan 2016 berjumlah 196 mahasiswa dan 75 diantaranya mendapatkan nilai B- (6 mahasiswa), C+ (10 mahasiswa), C (24 mahasiswa), D (15 mahasiswa) dan E (13 mahasiswa).

Mahasiswa tersebut mengatakan dalam pembelajaran pada perkuliahan dasar gerak renang masih kurang maksimal dengan berbagai alasan, baik dari segi internal mahasiswa itu sendiri maupun pembelajaran yang hanya menggunakan satu dosen dalam mengajar mahasiswa yang jumlahnya banyak dan mempunyai keterampilan renang yang berbeda-

beda serta sulitnya mempraktikkan koordinasi renang gaya crawl dengan baik. Dari uraian diatas, penulis tertarik mengadakan penelitian dengan judul “Identifikasi Kesulitan Belajar Teknik Dasar Renang Gaya crawl Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016”.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menurut. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesulitan belajar mata kuliah dasar gerak renang gaya crawl mahasiswa PJKR angkatan 2016 di FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini adalah kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl*. Kesulitan belajar yang dimaksud dalam penelitian ini adalah segala sesuatu yang dapat menimbulkan kesulitan belajar dalam proses pembelajaran gerak dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR angkatan 2016 FIK Universitas Negeri Yogyakarta, yang terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal.

Operasional variabel untuk mengetahui faktor kesulitan belajar gerak dasar renang gaya *crawl* dengan memfaktor dari faktor internal yaitu mahasiswa yang meliputi keterampilan dasar, psikologis dan fisik, sedangkan faktor eksternal yang meliputi dosen, sarana dan prasarana, metode pembelajaran dan jam perkuliahan, yang diukur menggunakan angket.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini yaitu pelatih bola voli di Kabupaten Banyumas, menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2007: 85) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) bersedia menjadi sampel, (2) pelatih bola voli yang terdaftar di PBVSI Kabupaten Banyumas, (3) pelatih di klub yang masih aktif dan klubnya terdaftar di PBVSI Kabupaten Banyumas, (4) pelatih bola voli di sekolah Kelas Khusus Olahraga (KKO), (5) pelatih bola voli Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), (6) Pelatih ekstrakurikuler bola voli yang buakan guru di sekolah tersebut. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi sampel berjumlah 16 pelatih.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan adalah menggunakan angket atau kuisioner. Alasan dipakai

teknik angket sebagai alat untuk mengumpulkan data adalah karena kebaikan sebagai berikut:

- a. Tidak memerlukan hadirnya peneliti
- b. Dapat dibagikan secara serentak kepada responden
- c. Dijawab sesuai kesempatan dan waktu senggang responden
- d. Dapat digunakan anonim sehingga semua responden dapat diberikan pertanyaan yang benar-benar sama.

Adapun kelemahan angket menurut Arikunto (2006: 196-197) adalah sebagai berikut:

- a. Responden seringkali tidak teliti dalam menjawab
- b. Sering sukar dicari validitasnya
- c. Kadang-kadang responden dengan sengaja memberikan jawaban yang tidak betul dan tidak jujur.

Ada empat langkah yang ditempuh dalam menyusun instrumen, yaitu:

- a. Mendefinisikan kontrak

Langkah pertama yaitu mendefinisikan kontrak. Kontrak adalah batasan mengenai ubahan atau variabel yang diukur. Kontrak dalam penelitian ini adalah identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya crawl mahasiswa PJKR angkatan 2016 FIK Universitas Negeri Yogyakarta.

- b. Menyidik faktor

Langkah kedua setelah mendefinisikan kontrak adalah menyidik faktor. Ubahan dijabarkan menjadi faktor-faktor yang dapat diukur. Faktor itu diajarkan titik tolak menyusun instrumen berupa pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada responden. Konsep ubahan faktor yang mempengaruhi kesulitan belajar renang gaya crawl mahasiswa PJKR angkatan 2016, dalam penelitian ini dijabarkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal (dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (dari luar individu).

- c. Indikator

Indikator mengungkap atau menjelaskan isi dari faktor-faktor yang ada yaitu, faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keterampilan dasar, psikologis dan fisik. Sedangkan faktor eksternal meliputi perkuliahan.

- d. Menyusun Butir-Butir pertanyaan

Menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun kontrak, faktor-faktor dijabarkan menjadi butir-butir pernyataan. Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai angket yang digunakan dalam penelitian ini, berikut disajikan kisi-kisi pertanyaan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuisioner. Dalam penelitian ini angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket tertutup, karena responden tinggal memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan pada lembar jawaban.

Angket dalam penelitian ini berbentuk *rating scale*, berupa pernyataan-pernyataan yang diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS). Pada setiap pernyataan positif yang dijawab oleh responden memiliki nilai, Sangat Setuju (SS) 4, Setuju (S) 3, Kurang Setuju (KS) 2 dan Tidak Setuju (TS) 1. Sedangkan pada setiap pernyataan negatif memiliki nilai Sangat Setuju (SS) 1, Setuju (S) 2, Kurang Setuju (KS) 3 dan Tidak Setuju (TS) 4.

Adapun tahapan mengumpulkan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Mendatangi Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta.
- Peneliti menyebarkan angket yang telah disediakan kepada responden yaitu mahasiswa PJKR angkatan 2016 dan setelah diisi angket tersebut dikembalikan kepada peneliti
- Melakukan tabulasi data yang telah diperoleh dan data siap untuk dianalisis.

Uji coba Instrumen

Sebelum digunakan pengambilan data sebenarnya, bentuk akhir dari angket yang telah disusun perlu diujicobakan guna memenuhi alat sebagai pengumpulan data yang baik. Uji coba dilakukan pada 20 mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan 2016. Untuk mengetahui apakah instrumen itu baik atau tidak, dilakukan langkah-langkah sebagai berikut:

a. *Expert Judgement*

Pembuktian validitas untuk mengetahui apakah instrumen ini mampu mengukur apa yang hendak diukur dan selanjutnya dikonsultasikan dengan *Expert Judgement*. *Expert Judgement* dalam penelitian ini adaah bapak ermawan Susanto, M.Pd. selaku ahli materi dan ibu Nur Indah Pangastuti, M.Or. selaku ahli bahasa.

b. Uji Validitas

Perhitungan validitas menunjukan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Menggunakan rumus kolerasi product moment. Perhitungannya menggunakan SPSS (Statistic Package and Social Science) 23.0 for Windows Evaluaton Version. Nilai rxy yang diperoleh akan dikonsultasikan dengan harga product moment pada tabel taraf signifikansi 0,05. Bila $r_{xy} > r_{tab}$ maka item tersebut dinyatakan valid.

Berdasarkan uji coba, menunjukan bahwa 9 butir pernyataan gugur. Yaitu butir nomor 4, 11, 14, 26, 29, 31, 34, 36, 39. sehingga didapatkan 39 butir valid dan digunakan untuk penelitian.

c. Uji Reliabilitas

Instrumen dikatan reliabel apabila instrumen tersebut mampu mengungkapkan data yang bisa dipercaya dan sesuai dengan kenyataan yang sebenarnya. Perhitungan reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

Sebagai tolak ukur tinggi rendahnya koefisien realibilitas digunakan interprestasi Arikunto (2008: 75) sebagai berikut:

- 0,800-1,00 = Sangat tinggi
- 0,600-0,800 = Tinggi
- 0,400-0,600 = Cukup
- 0,200-0,400 = Rendah

Hasil uji reliabilitas menunjukan bahwa butir pernyataan adalah reliable 0,956. Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen maka diperoleh butir-butir pertanyaan sebagai instrumen yang valid dan *reliable*.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, maka dari itu analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kuantitatif. Perhitungan statistik deskriptif menggunakan statistik deskriptif presentase, karena yang termasuk dalam statistik deskriptif antara lain penyajian data melalui tabel, grafik, diagram, lingkaran, pictogram, peritungan *mean*, *modus*, *median*, perhitungan desil, persentil, perhitungan penyebaran data, perhitungan rata-rata, *standard deviasi*, dan presentase. Cara perhitungan analisis data mencari besarnya frekuensi relatif presentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F_0}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P: Angka Presentase

Fo: Frekuensi yang sedang dicari presentasenya

N: Jumlah Responden

Sumber: Sudijono, (2006: 40-41)

Sehingga untuk mengukur hasil pengetahuan dapat dibagi dalam empat ketegori sebagai berikut:

Tabel 1. Skor Baku Kategori (Machfoedz, 2007: 52).

No	Rumus	Kategori
1	$(M + 1,5SD) \leq X$	Sangat Tinggi
2	$(M + 0,5 SD) \leq X < (M + 1,5 SD)$	Tinggi
3	$(M - 0,5 SD) \leq X < (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) \leq X < (M - 0,5 SD)$	Rendah
5	$X < (M - 1,5 SD)$	Sangat rendah

Keterangan:

X = Skor
 M = Mean (rata-rata)
 SD = Standar Deviasi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

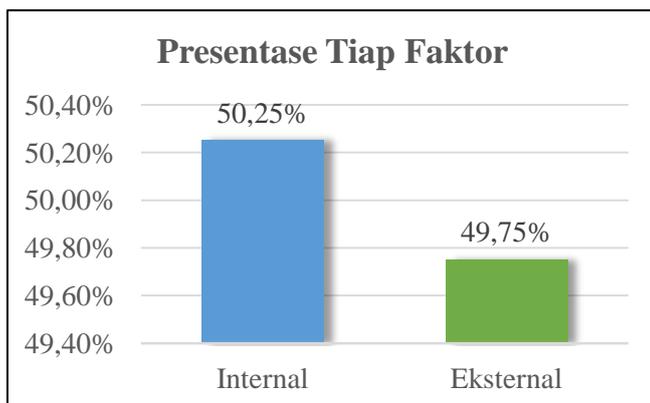
Hasil Penelitian

Data hasil penelitian ini dimaksudkan untuk menggambarkan hasil-hasil pengumpulan data yaitu tentang jawaban responden atas angket yang diberikan kepada 75 responden yang mendapatkan nilai yang rendah (B-, C+, C, D dan E) serta tidak lulus mata kuliah dasar gerak renang program studi PJKR angkatan 2016. Hasil penelitian identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 dalam penelitian ini di ukur dengan 39 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis statistik data penelitian secara keseluruhan diperoleh rata-rata (*mean*) = 110,15, median = 115, modus sebesar = 124; *standart deviasi* = 17,49. Deskripsi hasil identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Deskripsi Hasil Penelitian Kesulitan Belajar Teknik Dasar renang Gaya *Crawl*

Faktor	Jumlah Butir	Nilai Maksimal Ideal	Nilai yang diperoleh	Rerata	%
Internal	24	7200	5064	0,710	50,25
Eksternal	15	4500	3197	0,703	49,75
Jumlah			1,413		100

Hasil tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:

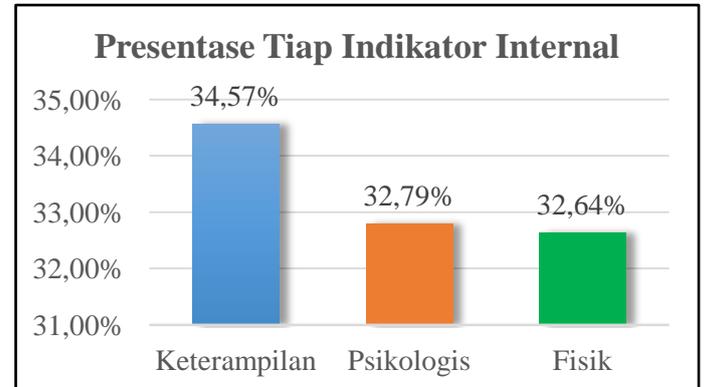


Gambar 1. Diagram Hasil Tiap Faktor

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 pada faktor internal sebesar (50,25%) dan pada faktor eksternal

sebesar (49,75%). Hasil tersebut diketahui bahwa kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 yang mempengaruhi adalah faktor internal.

Hasil penelitian berasarkan masing-masing faktor tersebut dapat dideskripsikan sebagai berikut.



Gambar 2. Diagram Hasil Indikator Internal

1. Keterampilan Dasar

Hasil penelitian indikator ketrampilan dalam penelitian ini di ukur dengan 13 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh, rata-rata (*mean*) = 36,33, median = 37, modus sebesar = 40; *standart deviasi* = 7,05. Hasil penelitian pada indikator ketrampilan yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8 %, kategori tinggi sebesar 32 %, kategori sedang sebesar 28 %, kategori rendah sebanyak sebesar 26,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 5,33 %.

2. Psikologis

Hasil penelitian indikator psikologis dalam penelitian ini di ukur dengan 15 butir pernyataan dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh, rata-rata (*mean*) = 25,26, median = 26, modus sebesar = 31; *standart deviasi* = 5,39. Hasil penelitian pada indikator psikologis yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 0 %, kategori tinggi sebesar 38,67 %, kategori sedang sebesar 33,33 %, kategori rendah sebanyak sebesar 18,67%, dan kategori sangat rendah sebesar 9,33 %.

3. Fisik

Hasil penelitian indikator fisik dalam penelitian ini di ukur dengan 2 butir pernyataan dengan rentang skor 1–4. Hasil analisis data penelitian diperoleh, rata-rata (*mean*) = 5,92, median = 6, modus sebesar = 6; *standart deviasi* = 1,29. Hasil penelitian pada indikator fisik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 10,67%, kategori tinggi sebesar 24%, kategori sedang sebesar 30,67%, kategori rendah sebanyak sebesar 30,67%, dan kategori sangat rendah sebesar 4%.

Faktor eksternal (Indikator Perkuliahan)

Hasil penelitian faktor eksternal dalam penelitian ini di ukur dengan 15 butir pernyataan

dengan rentang skor 1 – 4. Hasil analisis data penelitian diperoleh, rata-rata (*mean*) = 42,62, median = 44, modus sebesar = 45; *standart deviasi* = 6,73. Hasil penelitian pada faktor eksternal yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8 %, kategori tinggi sebesar 26,67 %, kategori sedang sebesar 38,67 %, kategori rendah sebanyak sebesar 16 %, dan kategori sangat rendah sebesar 10,67 %.

Pembahasan

Renang merupakan olahraga yang di lakukan di air yang melibatkan hampir seluruh bagian tubuh untuk bergerak. Kegiatan renang ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan juga olahraga air. Berenang dipakai sewaktu bergerak dari satu tempat ke tempat lainnya di air, mencari ikan, mandi, atau melakukan olahraga air. Olahraga renang membuat tubuh sehat karena hampir semua anggota tubuh dipakai sewaktu berenang. Dalam olahraga renang banyak berbagai macam gayang dalam melakukan gerak renang, salah satunya adalah gaya bebas (*crawl*).

Gaya bebas (*crawl*) adalah gaya yang gerakan kakinya naik turun bergantian kaki kiri dan kaki kanan, gerakan lengannya mendayung satu persatu bergantian antara lengan kiri dengan lengan kanan sedangkan posisi badannya telungkup. Mata kuliah renang merupakan mata kuliah wajib yang harus ditempuh oleh mahasiswa PJKR. Gaya bebas (*crawl*) dalam olahraga renang merupakan salah satu gaya yang dirasa susah dilakukan oleh sebagian besar mahasiswa di PJKR.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 1,33 %, kategori tinggi sebesar 41,33 %, kategori sedang sebesar 25,33 %, kategori rendah sebanyak sebesar 22,67 %, dan kategori sangat rendah sebesar 9,33 %. Hasil tersebut diartikan kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 adalah tinggi. Kenyataan diketahui bahwa beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam melakukan renang gaya *crawl*, hal tersebut dikarenakan adanya berbagai faktor yang dapat mempengaruhinya yaitu faktor internal dan eksternal.

1. Faktor internal

Faktor intrinsik merupakan faktor yang berasal dari dalam diri siswa, dalam penelitian ini didasarkan pada indikator keterampilan dasar, fisik, dan psikologis. Berdasarkan tabel di atas bahwa hasil faktor intrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 2,67%, kategori tinggi sebesar 33,33%, kategori sedang sebesar 32%, kategori rendah sebanyak sebesar 21,33%, dan kategori sangat rendah sebesar 10,67%.

Hasil di atas diartikan mahasiswa sendiri mempunyai kesulitan dalam menguasai renang gaya *crawl*. Secara fisik sebagian besar mahasiswa masih belum mempunyai kekuatan dan kelentukan tubuh yang baik dalam melakukan renang gaya *crawl*. Hal tersebut dikarekana untuk melakukan renang gaya *crawl* membutuhkan stamina. Selain itu secara psikologis sebagian besar mahasiswa masih takut dalam melakukan renang. Jika secara psikologis mahasiswa masih takut serta tidak ada kemauan yang tinggi untuk melakukan renang maka akan berpengaruh terhadap ketrampilan gerak dasarnya. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa akan ragu-ragu dalam melakukan gerak renang.

Bakat dan motivasi berkaitan dengan mental seseorang, dalam menguasai renang gaya *crawl* harus mempunyai mental yang baik dan berani. Oleh karena itu mahasiswa harus memiliki latihan dengan sungguh-sungguh serta pengajar harus bisa menimbulkan rasa senang terhadap renang gaya *crawl* dan memberi motivasi dalam perkuliahan. Bagi mahasiswa yang merasa motivasi kurang akan merasa pesimis untuk mengikuti latihan renang gaya *crawl* dan hal tersebut akan menjadi penghambat. Sedangkan kelelahan berkaitan dengan fisik mahasiswa, hal tersebut harus dilatih secara rutin.

2. Faktor Ekstrinsik

Faktor Ekstrinsik merupakan faktor yang berasal dari luar, yang mana faktor tersebut menjadi faktor pendukung utama dalam melakukan renang gaya *crawl*. Hasil penelitian pada faktor ekstrinsik yang masuk dalam kategori sangat tinggi sebesar 8%, kategori tinggi sebesar 26,6%, kategori sedang sebesar 38,67%, kategori rendah sebanyak sebesar 16%, dan kategori sangat rendah sebesar 10,67%. Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa kesulitan belajar berdasarkan faktor ekstrinsik adalah sedang. hasil tersebut dapat diartikan bahwa faktor ekstrinsik tidak terlalu menghambat kesulitan belajar renang gaya *crawl*.

Pengaruh dari dosen dan metode pembelajaran menjadi faktor yang utama dalam proses pembelajaran renang renang gaya *crawl*. Artinya dosen atau metode pembelajaran yang telah diterapkan oleh dosen sudah cukup baik. Selain itu sarana dan prasarana juga sudah cukup memadai dan standar untuk proses belajar mengajar..

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya diketahui kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 pada faktor internal sebesar (50,25%) dan pada faktor eksternal sebesar (49,75%). Hasil

tersebut diketahui bahwa kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 yang mempengaruhi adalah faktor internal.

Faktor internal pada indikator keterampilan dasar sebesar 34,57% dari mahasiswa yang sulit melakukan koordinasi keseluruhan renang gaya *crawl*, indikator psikologis sebesar 32,79% dari mahasiswa yang kurang motivasi serta masih takut untuk melakukan renang gaya *crawl* dan faktor fisik sebesar 32,64% sedangkan faktor eksternal indikator jam perkuliahan yaitu mahasiswa merasa waktu praktik perkuliahan terlalu singkat dalam satu kali pertemuan.

Saran

berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Peneliti hanya melakukan penelitian pada kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* Mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016, bagi peneliti selanjutnya disarankan sampel penelitian yang digunakan lebih banyak lagi, sehingga diharapkan identifikasi kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* dapat teridentifikasi secara luas.
2. Bagi pihak kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl* mahasiswa PJKR S1 Angkatan 2016 memperhatikan kesulitan belajar teknik dasar renang gaya *crawl*, sehingga kekuarangan yang menjadi pengahambat pelaksanaan pembelajaran dapat teratasi.
3. Peneliti tidak mengontrol secara langsung kondisi sarana dan prasarana di kampus, sehingga hasil penelitian hanya berdasarkan angket penelitian, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan observasi mengenai ketersediaan buku diperputakaan.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

_____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Machfoedz, I. (2007). *Teknik Membuat Alat Ukur Penelitian*. Yogyakarta: Fitramaya.

Sudijono, Anas. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Grafindo Persada.

Sismadiyanto. & Susanto, E. (2008). *Dasar Gerak Renang*. Yogyakarta: UNY press.

Subagyo, dkk. (2007). *Diktat Pembelajaran Akuatik I Program DII PGSD Penjas*. Yogyakarta: UNY press.

Sugiyono. (2007). *Metode Penilaian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sujarweni, Wiratna.V. (2007). *Panduan Mudah Menggunakan SPSS*. Yogyakarta: Ardana Media.