

TINGKAT KEMAMPUAN RENANG GAYA CRAWL DALAM MENEMPUH JARAK 25 METER SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 NGUTER KABUPATEN SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2015/2016

Oleh: Muhammad Noviantoro Sholikhin , Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, noviantorom@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Nguter mengalami kesulitan dalam melakukan renang gaya *crawl*. Penelitian ini bertujuan untuk (1) Mengetahui seberapa banyak siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter yang telah mampu berenang gaya *crawl* dengan menempuh jarak 25 meter. (2) Mengetahui Seberapa tingkat kemampuan siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter dalam renang gaya *crawl* dalam menempuh jarak 25 meter.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Metode yang digunakan adalah survei, dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter berjumlah 178 siswa, dengan rincian siswa putra berjumlah 73 siswa dan siswa putri berjumlah 105 siswa. Instrumen untuk mengukur renang gaya *crawl* menggunakan renang gaya *crawl* dengan jarak 25 meter. Analisis data menggunakan deskriptif persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter berada pada kategori “sangat kurang” 28,77%, “kurang” 10,96%, “cukup” 11,43%, “baik” 20,55%, dan “sangat baik” 5,48%. (2) Kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter berada pada kategori “sangat kurang” 45,71%, “kurang” 8,57%, “cukup” 11,43%, “baik” 20,55%, dan “sangat baik” 5,48%.

Kata kunci: *renang gaya crawl, jarak 25 meter, SMA N 1 Nguter*

THE ABILITY LEVEL CRAWL SWIM STYLE STUDENT TO TAKE 25 METERS CLASS X SMA NEGERI 1 NGUTER SUKOHARJO DISTANCE SCHOOL YEAR 2015/2016

Abstract

The background of this research there are have almost students of SMA Negeri 1 Nguter have problem to do crawl style swim. The purpose of this research are (1) to know how many students X grade students of SMA Negeri 1 Nguter who was can swim with crawl style to reach 25 meters. (2) to know how many ability of X grade students of SMA Negeri 1 Nguter in crawl style swim to reach 25 meters.

The kind of this research is the descriptive research. The research was used a survey method, with collecting data techniques using the skills test. The population this research is students of class X SMA Negeri 1 Nguter amount 178 students, with the details of 73 boy student and 105 girl students. Instruments to measure the crawl style swim with 25 meters distance. The data analysis using the descriptive presentation.

The result of research suggests that: (1) the ability of crawl swim style to take 25 meters distance the boy students of class X SMA Negeri 1 Nguter was in the category of “very less” 28,77%, “less” 10,96%, “enough” 11,43%, “good” 20,55%, “very good” 5,48%. (2) the ability of the crawl swim style to take 25 meters distance the girl students of clas X SMA Negeri 1 Nguter was in category of “very less” 45,71%, “less” 8,57%, “enough” 11,43%, “good” 20,55%, “very good” 5,48%.

Keywords: *crawl style swim, 25 meters distance, SMA Negeri 1 Nguter*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha untuk menyiapkan manusia melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan bagi

peranannya di masa yang akan datang. Saat ini Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa

yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (pasal 3 Undang-Undang No. 20 tahun 2003).

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun, perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan beraktivitas. Upaya untuk mewujudkan tujuan pendidikan tersebut salah satunya melalui pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani.

Letak geografis SMA Negeri 1 Nguter di pedesaan, sehingga mutu pendidikan di SMA Negeri 1 Nguter tidak

terlalu menonjol. Dahulunya SMA Negeri 1 Nguter sangat memprihatinkan, tetapi seiring berjalannya waktu SMA Negeri 1 Nguter mulai terjadi pembenahan. Pembenahan tersebut dari segi penambahan ruang kelas, penambahan sarana dan prasarana olahraga. Yang paling terbaru adalah penambahan lapangan untuk tenis lapangan dan basket, hal itu dilakukan karena untuk menunjang kurikulum di SMA Negeri 1 Nguter agar berjalan dengan lebih baik. Tetapi dari segi alat bantu olahraga seperti bola, net, dan lain-lain tidak terawat dengan baik, karena belum ada ruangan khusus untuk alat-alat tersebut beserta penjaga alat tersebut.

Ruang kelas di SMA Negeri 1 Nguter terdiri dari 15 kelas, 5 kelas untuk kelas X, 3 kelas XI IPS, 2 Kelas XI IPA, 3 Kelas XII IPS, dan 2 kelas XII IPA. Dan di SMA Nguter terdiri dari 1 laboratorium ipa, 1 perpustakaan, dan 1 laboratorium komputer. Serta pada fasilitas untuk olahraga ada 1 lapangan yang bias digunakan untuk olahraga tenis, basket, serta futsal. Sedangkan untuk olahraga renang SMA Negeri 1 Nguter menyewa kolam renang milik warga yang jaraknya dari sekolah kurang lebih 1,5 km dari sekolah SMA Negeri 1 Nguter.

Renang merupakan salah satu pembelajaran yang masuk ruang lingkup dan kurikulum SMA Negeri 1 Nguter. Pembelajaran renang juga diselenggarakan

di SMA Negeri 1 Nguter dari kelas X – XII. Tetapi di SMA Negeri 1 Nguter belum ada kolam renang. Renang diselenggarakan di SMA Negeri 1 Nguter berdasarkan kurikulum 2006 dengan kompetensi dasar 5.1 yang berbunyi mempraktikkan keterampilan dasar renang serta nilai disiplin, keberanian, tanggung jawab, dan kerja keras. Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin/laut. Menurut Sismadiyanto (2005: 71) olahraga renang dibagi menjadi empat gaya, yaitu: gaya *crawl*, gaya punggung, gaya dada, dan gaya kupu-kupu. Gaya kupu-kupu merupakan gaya lanjutan atau renang lanjutan, sedangkan gaya *crawl*, gaya punggung dan gaya dada merupakan renang dasar, sehingga renang gaya kupu-kupu ini diberikan sesudah renang dasar ini diberikan. Banyaknya perenang memilih gaya *crawl* saat mengikuti perlombaan dalam nomor gaya bebas karena gaya *crawl* merupakan gaya renang tercepat dibandingkan dengan ketiga gaya yang lain ialah gaya dada, gaya punggung dan gaya kupu-kupu. Hal ini sesuai dengan pendapat David G. Thomas (2000: 14) yang menyatakan bahwa gaya rimau atau *crawl* atau lebih sering disebut gaya bebas adalah satusatunya gambaran mengenai berenang. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dan berdasarkan gaya ini pula

kehebatan berenang seseorang akan dinilai.

Pada kesempatan ini peneliti ingin mengetahui tingkat kemampuan renang menempuh jarak pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter dengan berenang gaya *crawl* dengan menempuh jarak 25 meter.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan renang gaya *crawl* dalam menempuh jarak 25 meter.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan yaitu tanggal 9 februari 2016 – tanggal 9 maret 2016 di SMA Negeri 1 Nguter, Desa Nguter, Kecamatan Nguter, Kabupaten Sukoharjo.

Subyek Penelitian

Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter yang berjumlah 178 siswa, dengan siswa putra 73 dan siswi putri 105.

Prosedur

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum

(Suharsimi Arikunto, 2006: 47). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei, sedangkan pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Metode survei adalah penyelidikan yang diadakan untuk memperoleh fakta-fakta dari gejala-gejala yang ada dan mencari kekurangan-kekurangan secara faktual (Suharsimi Arikunto, 2006: 56). Penelitian ini mengenai kemampuan renang gaya *crawl* dilihat dari kemampuan siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter untuk menempuh jarak 25 meter, artinya dalam penelitian ini peneliti hanya ingin menggambarkan tingkat kemampuan renang gaya *crawl* dilihat dari kemampuan siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter untuk menempuh jarak 25 meter pada saat penelitian berlangsung tanpa pengujian hipotesis.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data (Suharsimi Arikunto, 2006: 136). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes renang gaya *crawl* dengan jarak tempuh 25 meter. Tes renang gaya *crawl* diukur dengan melakukan renang 25 meter gaya *crawl* di kolam renang sepanjang 25 meter. Waktu renang diukur dengan menggunakan *stopwatch* dengan satuan

detik. *Stopwatch* yang digunakan merupakan alat ukur waktu bermerek *Sewan* dengan ketelitian 0,01 sekon (detik), yang terkalibrasi (sertifikat kalibrasi terlampir). Tes renang dilakukan sepanjang 25 meter, tes ini dilakukan karena disesuaikan dengan panjang kolam yang biasa digunakan dalam proses pembelajaran. Cara yang dilakukan adalah:

- a. Siswa melakukan start setelah tanda peluit berbunyi dan berhenti setelah menyentuh *finish*.
- b. Pengukur waktu berada pada garis *finish*, untuk mencatat waktu tempuh siswa.
- c. Hasil waktu tempuh siswa dicatat dalam satuan detik.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik deskriptif dengan persentase. Statistik deskriptif adalah statistik yang berfungsi untuk mendiskripsikan atau memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagaimana adanya, tanpa melakukan analisis dan membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum (Sugiyono, 2007: 221). Untuk memudahkan dalam mendistribusikan data digunakan skor baku (T skor) dengan penilaian 5 kategori. Menurut Anas Sudijono, (2009: 186)

penilaian dengan 5 kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Norma Penilaian

Rentang Skor	Kategori
$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Baik
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Kurang
$X > M + 1,5 SD$	Sangat Kurang

Keterangan:

M : nilai rata-rata (*mean*)

X : skor

S : *standar deviasi*

(Sumber: Anas Sudijono, 2009:

186)

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 245) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

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

Keterangan:

P = Persentase yang dicari

F = frekuensi

N = jumlah responden

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini, yaitu kemampuan renang gaya *crawl* siswa

kelas X SMA Negeri 1 Nguter untuk menempuh jarak 25 meter dengan satuan detik. Hasil data kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter dapat dilihat pada tabel 3 dan 4 sebagai berikut:

Tabel 3. Kemampuan Renang Gaya *Crawl*

No	Siswa Putra						
1	23,86	21	26,02	41	26,16	61	20 M
2	23,80	22	24,75	42	27,18	62	20 M
3	23,17	23	25,96	43	26,16	63	15 M
4	24,13	24	25,17	44	27,18	64	20 M
5	22,36	25	24,86	45	26,66	65	5 M
6	23,96	26	25,80	46	27,16	66	10 M
7	22,13	27	24,97	47	27,51	67	10 M
8	23,12	28	27,50	48	26,56	68	10 M
9	24,15	29	25,16	49	29,66	69	15 M
10	22,08	30	24,87	50	29,33	70	15 M
11	23,16	31	24,86	51	30,18	71	15 M
12	24,16	32	25,16	52	29,83	72	5 M
13	21,66	33	25,80	53	29,77	73	15 M
14	23,76	34	25,73	54	31,23		
15	24,14	35	25,28	55	30,17		
16	23,86	36	25,76	56	30,22		
17	24,17	37	27,50	57	29,86		
18	25,16	38	26,20	58	29,66		
19	24,36	39	27,68	59	31,16		
20	25,72	40	27,16	60	30,18		

Siswa Putra (detik)

Keterangan: M : Satuan meter (yang tidak dapat berenang gaya *crawl* mencapai 25 meter)

Angka: Satuan detik (yang dapat melakukan renang gaya *crawl* sejauh 25 meter)

Keterangan: M : Satuan meter (yang tidak dapat mencapai 25 meter)

Tabel 4. Kemampuan Renang Gaya *Crawl* Siswa Putri (detik)

N o	Siswa Putri									
1	24,20	22	29,33	43	15 M	64	5 M	86	5 M	
2	24,14	23	29,67	44	10 M	65	10 M	87	10 M	
3	25,87	24	33,16	45	10 M	66	5 M	88	5 M	
4	25,17	25	29,80	46	10 M	67	5 M	89	10 M	
5	25,52	26	30,15	47	10 M	68	10 M	90	HAI D	
6	26,97	27	31,87	48	10 M	69	15 M	91	15 M	
7	26,86	28	32,17	49	5 M	70	5 M	92	HAI D	
8	26,18	29	29,76	50	10 M	71	10 M	93	10 M	
9	27,60	30	31,17	51	5 M	72	10 M	94	15 M	
10	27,60	31	30,80	52	20 M	73	5 M	95	HAI D	
11	27,50	32	32,13	53	15 M	74	10 M	96	10 M	
12	26,50	33	30,56	54	10 M	75	15 M	97	15 M	
13	27,60	34	10 M	55	15 M	76	20 M	98	5 M	
14	27,73	35	5 M	56	10 M	78	10 M	99	10 M	
15	27,55	36	5 M	57	5 M	79	15 M	100	10 M	
16	28,16	37	15 M	58	10 M	80	10 M	101	5 M	
17	28,17	38	10 M	59	5 M	81	20 M	102	10 M	
18	30,50	39	10 M	60	HAI D	82	5 M	103	HAI D	
19	29,16	40	10 M	61	5 M	83	5 M	104	10 M	
20	29,36	41	15 M	62	15 M	84	10 M	105	15 M	
21	30,06	42	20 M	63	15 M	85	15 M			

a. Kemampuan Renang Gaya *Crawl* Jarak 25 Siswa Putra

Hasil penghitungan data kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter menghasilkan rerata sebesar 21,44, *median* = 25,16, *modus* = 0,00, dan *standar deviasi* = 10,29. Adapun skor terkecil sebesar 0,00 dan skor terbesar sebesar 31,23. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5 sebagai beriku

Tabel 5. Deskriptif Statistik Renang Gaya *Crawl* Jarak Tempuh 25 meter Siswa Putra

Statistik	
N	73
Mean	21,4419
Median	25,1600
Mode	,00
Std. Deviation	10,29641
Minimum	,00
Maximum	31,23

b. Kemampuan Renang Gaya Crawl Jarak 25 Siswa Putri

Hasil penghitungan data kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter menghasilkan rerata sebesar 8,98, *median* = 0,00, *modus* = 0,00, dan *standar deviasi* = 13,39. Adapun skor terkecil sebesar 0,00 dan skor terbesar sebesar 33,16. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut:

Tabel 6. Deskripsi Statistik Renang Gaya *Crawl* Jarak Tempuh 25 meter Siswa Putri

Statistik	
<i>N</i>	105
<i>Mean</i>	8,9807
<i>Median</i>	,0000
<i>Mode</i>	,00
<i>Std. Deviation</i>	13,39221
<i>Minimum</i>	,00
<i>Maximum</i>	33,16

2. Hasil Penelitian

Secara terperinci, hasil penghitungan kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter, sebagai berikut:

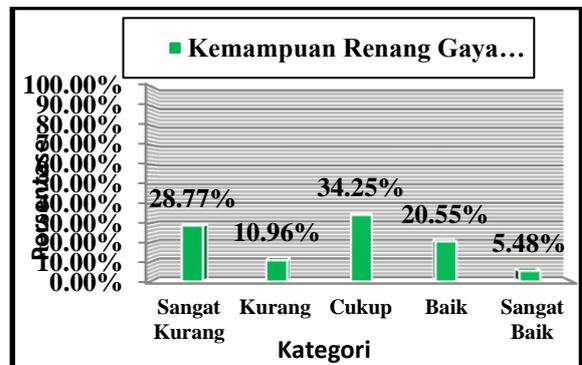
a. Kemampuan Renang Gaya Crawl Jarak 25 Siswa Putra

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Norma Peskoran Kemampuan Renang Gaya *Crawl* untuk Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Nguter

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	≤ 22,38	Sangat Baik	4	5,48%
2	22,39 – 24,85	Baik	15	20,55%
3	24,86 – 27,33	Cukup	25	34,25%
4	27,34 – 29,80	Kurang	8	10,96%
5	29,81 ≤	Sangat Kurang	21	28,77%
Jumlah			73	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter tampak pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Batang Kemampuan Renang Gaya *Crawl* Jarak 25 Meter Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 1 Nguter

Berdasarkan tabel 7 dan grafik 10 di atas menunjukkan bahwa kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA

Negeri 1 Nguter berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 28,77% (21 siswa), kategori “kurang” sebesar 10,96% (8 siswa), kategori “cukup” sebesar 34,25% (25 siswa), kategori “baik” sebesar 20,55% (15 siswa), dan kategori “sangat baik” sebesar 5,48% (4 siswa). Berdasarkan skor rata-rata yaitu 26,09, kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter masuk dalam kategori “cukup”.

kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter masuk dalam kategori “cukup”.

b. Kemampuan Renang Gaya Crawl Jarak 25 Siswa Putri

Apabila ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, maka data kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter disajikan pada tabel 8 sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Peskoran Kemampuan Renang Gaya *Crawl* untuk Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Putri Kelas X SMA Negeri 1 Nguter

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	≤ 25,06	Sangat Baik	2	1,9%
2	25,07 – 27,40	Baik	7	6,6%
3	27,41 – 29,75	Cukup	12	11,43%
4	29,76 – 32,09	Kurang	9	8,57%
5	32,10 ≤	Sangat Kurang	48	45,71%
Jumlah			105	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik, maka data kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter tampak pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Batang Kemampuan Renang Gaya *Crawl* untuk Menempuh Jarak 25 Meter Siswa Putri Kelas X SMA Negeri 1 Nguter

Berdasarkan tabel 8 dan grafik 11 di atas menunjukkan bahwa kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter berada pada kategori “sangat kurang” sebesar 45,71% (48 siswa), kategori “kurang” sebesar 8,57% (9 siswa), kategori “cukup” sebesar 11,43% (12 siswa), kategori “baik” sebesar 6,67% (7 siswa), dan kategori “sangat baik” sebesar 1,90% (2 siswa). Berdasarkan skor rata-rata yaitu 28,57, kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter masuk dalam kategori “sangat kurang”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa kelas X SMA Negeri 1 Nguter. Hasil penelitian dijelaskan sebagai berikut:

1. Kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter berada pada kategori “sangat kurang” 28,77%, “kurang” 10,96%, “cukup” 34,25%, “baik” 20,55%, dan “sangat baik” 5,48%.
2. Kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter berada

pada kategori “sangat kurang” 45,71%, “kurang” 8,57%, “cukup” 11,43%, “baik” 6,67%, dan “sangat baik” 1,90%.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Nguter berada pada kategori “sangat kurang” 28,77%, “kurang” 10,96%, “cukup” 34,25%, “baik” 20,55%, dan “sangat baik” 5,48%.
2. Kemampuan renang gaya *crawl* untuk menempuh jarak 25 meter siswa putri kelas X SMA Negeri 1 Nguter berada pada kategori “sangat kurang” 45,71%, “kurang” 8,57%, “cukup” 11,43%, “baik” 6,67%, dan “sangat baik” 1,90%.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi guru, hendaknya memperhatikan kemampuan renang gaya *crawl* agar lebih meningkat dan selalu memotivasi siswa untuk giat berlatih.
2. Bagi siswa agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam mengembangkan kemampuan renang gaya *crawl*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Sudjiono. (2009). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- David G Thomas. (2000). *Renang Tingkat Mahir*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2007). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Undang-Undang No. 20 tahun 2003. UU Sisdiknas.