



MENINGKATKAN PEMBELAJARAN RENANG GAYA DADA DENGAN MENGGUNAKAN *PART WHOLE METHOD* UNTUK SISWA KELAS VIII SMP

Andreas Wahyu Kurniawan¹, Sulistyorini², Tatok Sugiarto³

Universitas Negeri Malang, Jalan Semarang 5 Malang

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima April 2018

Disetujui Mei 2018

Dipublikasikan Desember 2018

Keywords:

keterampilan, pembelajaran,
Part Whole Method, renang gaya dada

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) peningkatan keterampilan belajar siswa pada saat pembelajaran renang gaya dada menggunakan *Part Whole Method* Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, adalah lembar observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Melalui PTK ini dilaksanakan pembelajaran lempar lembing menggunakan pendekatan permainan. Subjek dalam penelitian tindakan kelas ini adalah siswa kelas VIII BSMPK Frateran Celaket 21 Malang semester genap tahun ajaran 2012-2013, yang berjumlah 30 siswa terdiri dari 19 siswa laki-laki dan 11 siswa perempuan. Data diperoleh peneliti dari pengamatan saat berlangsungnya proses pembelajaran terhadap 30 siswa sebagai subjek penelitian dengan menggunakan lembar observasi yang terdiri dari gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, gerakan mengambil nafas, dan koordinasi gerakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan siswa kelas VIII B SMPK Frateran Celaket 21 Malang mengalami peningkatan. Hasil observasi awal keterampilan adalah 50,36%, kemudian meningkat pada siklus I sebesar 13,27% atau menjadi 63,64%. Pada siklus II meningkat sebesar 19,3% atau menjadi 82,94%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *Part Whole Method* pada pembelajaran renang gaya dada dapat meningkatkan keterampilan siswa kelas VIII BSMPK Frateran Celaket 21 Malang.

Abstract

This study aimed to determine: (1) increase students' learning skills when learning breaststroke swimming using *Method Part Whole* instrument used in this study, is the observation sheets, field notes, and documentation. The research design used in this study is action research (PTK). TOD is implemented through learning javelin permainan. Subject approach in classroom action research is a class VIII BSMPK Frateran Malang Celaket 21 semester 2012-2013 school year, which amounts to 30 students consisted of 19 male students and 11 students perempuan. Data Researchers from the observations obtained during the learning process of the 30 students as research subjects by using the observation sheet which consists of a gliding movement, leg movements, hand gestures, the movement took a breath, and movement coordination. The results showed that the skills of students of class VIII B SMPK Frateran Celaket 21 Malang has increased. Results of initial observation skills is 50.36%, then increased in the first cycle of 13.27% to 63.64%. In the second cycle increased by 19.3% to 82.94%. Based on the results of this study concluded that *Part Whole Method* in breaststroke swimming lessons to improve skills of eighth grade students B SMPK Frateran Celaket 21 Malang

© 2018 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:
E-mail: Andreaswk24@gmail.com

PENDAHULUAN

Pendidikan harus dikonsepsikan seumur hidup sebagai proses terus menerus dalam kehidupan. Pendidikan ini dimulai sejak dini, termasuk masa anak-anak. Pengelolaan dan perlakuan yang benar terhadap anak akan mempertinggi peluang tercapainya kemajuan masa depan suatu bangsa dan negara. Selain itu juga terdapat aspek perkembangan jasmani yang tertuang juga dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan yang merupakan suatu faktor dominan yang tidak dapat dikesampingkan, bahkan merupakan prioritas untuk dikelola dengan benar dan optimal. BSNP (2006:512) menyatakan bahwa: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan jasmani.

Mata pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu mata pelajaran yang terdapat dalam pendidikan formal baik jenjang Madrasah Ibtidaiyah (MI), Madrasah Tsanawiyah (MTs), Madrasah Aliyah (MA). Pada jenjang MTs Ruang lingkup mata pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan menurut BSNP (2006:513-514) meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Agar suatu kegiatan pembelajaran, termasuk kegiatan pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, dapat mencapai hasil yang diinginkan, maka dikembangkan kurikulum yang sesuai.

Junaidi (2009:1) bahwa kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Junaidi (2009:1) juga mengungkapkan bahwa panduan pengembangan kurikulum disusun antara lain agar dapat memberi kesempatan peserta didik untuk belajar untuk membangun dan menemukan jati diri melalui proses belajar yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan,

dimana sistem ini juga diterapkan oleh SMPK frateran celaket 21 Malang.

Hasil obseervasi awal menunjukkan bahwa sekolah ini tidak mempunyai lapangan rumput maupun lapangan tanah, siswa melakukan kegiatan belajar mengajar di lapangan rumput agar tidak merusak lapangan karena menggunakan lembing standar yang memiliki ujung runcing. Jalan yang ditempuh pun berbahaya karena melewati jalan yang sangat ramai yang merupakan jalan utama yaitu jalan Ijen dan jalan Jakarta yang dapat membahayakan keselamatan siswa. Hal ini menyebabkan kurangnya siswa beraktivitas karena waktu belajar yang kurang, yang berakibat pada tingkat keterampilan yang kurang. Sedangkan hasil observasi awal Dari 30 siswa menunjukkan nilai rata-rata keterampilan siswa kelas VIII B sebesar 50,36%. Hasil ini termasuk dalam kategori cukup terampil (Riduan, 2007:22). Hasil itu dijelaskan pada tabel berikut:

Saputra (2001:164) mengungkapkan bahwa pembelajaran aquatik seperti renang gaya dada dapat dilakukan dengan perbaikan metode belajar dalam materi. Dari identifikasi masalah dan analisis yang telah dilakukan melalui diskusi oleh peneliti dan Guru dengan kolaborasi, maka perlu dilakukan peningkatan keterampilan siswa menggunakan Part Whole Method karena perbaikan metode memberikan kepada mereka kesempatan untuk mengembangkan kemampuan dan keterampilan (Abdullah, 1994:191). *Part Whole Method* merupakan salah satu metode pembelajaran yang dapat membantu siswa untuk belajar secara terampil dan mandiri.

Hasil dari suatu proses belajar antara individu yang satu dengan yang lain pastilah berbeda. Perbedaan tersebut dikarenakan adanya factor dari dalam diri individu itu sendiri dan dari lingkungan. Tidak semua hasil belajar menunjukkan kesuksesan dengan adanya perubahan tingkah laku dari individu. Metode keseluruhan kepada bagian (whole to part method). Di dalam mempelajari sesuatu, kita harus memulai dahulu dari keseluruhan kemudian mendetail pada bagian- bagiannya (Gestalt).

METODE

Berdasarkan tujuan, penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan kelas. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana meningkatkan keterampilan siswa

pada pembelajaran renang gaya dada dengan part whole method pada siswa kelas viii b smpk frateran celaket 21 malang. Sesuai dengan tujuan maka desain penelitian yang dipilih adalah penelitian tindakan kelas. Setiap siklus terdiri dari: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan, (3) pengamatan, dan (4) refleksi.

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani tentu banyak kendala diantaranya adalah guru bidang studi hanya memberikan contoh secara keseluruhan dalam mencapai tujuan pendidikan jasmani. Berdasarkan permasalahan yang ada maka, siswa smpk frateran celaket 21 malang membutuhkan peningkatan pembelajaran renang gaya dada pada siswa kelas viii b di smpk celaket 21 malang terutama pada indikator gerakan kaki, gerakan tangan, cara pengambilan nafas dan koordinasi gerakan.

Peneliti disini akan memperbaiki permasalahan pembelajaran renang gaya dada dengan menggunakan part whole metode untuk mengatasi permasalahan yang ada pada pembelajaran renang gaya dada pada siswa kelas viii di smpk frateran celaket 21malang'

HASIL

Hasil observasi peneliti mengenai keterampilan siswa dengan masing-masing indikatornya yaitu *gerakan meluncur* yaitu posisi tangan dan kaki serta diikuti hasil gerakan sebesar 83,34%, *gerakan kaki* yaitu posisi dan arah ayunan kaki serta bentuk gerakan sebesar 53,4%, *gerakan tangan* yaitu gerakan ayunan tangan serta bentuk gerakan sebesar 47,7%, *Gerakan mengambil nafas* yaitu posisi kepala serta ketepatan gerakan tangan dan kaki sebesar 33,7%, *koordinasi* gerakan yaitu keserasian dalam melakukan gerakan sebesar 33,7% . Dari hasil tersebut didapatkan nilai rata-rata sebesar 50,36%.

Siklus I

Pelaksanaan

Pembelajaran teknik dasar renang gaya dada dengan menggunakan Part Whole Metode dilaksanakan pada minggu ke-2 pelaksanaan penelitian, tepatnya hari Rabu tanggal 10 Januari 2013,jam ke 9-10 kolam renang Senaputra Malang.

Berdasarkan temuan-temuan dari observasi awal, antara lain kurangnya penjelasan yang diberikan oleh guru bidang studi yang menyebabkan siswa kurang memahami gerakan renang gaya dada, sehingga berdampak pada tingkat keterampilan

melakukan gerakan siswa yang kurang, yaitu dalam kategori kurang, maka peneliti melakukan penelitian tindakan kelas pada kelas VIII B dengan menggunakan Part Whole Metode. Dengan melakukan pembelajaran bertahap pada renang gaya dada, siswa kelas VIII B SMPK Frateran Celaket 21 Malang dapat memahami gerakan dasar pada renang gaya dada secara berurutan.

Observasi dan hasil tindakan

Observasi ini dilakukan pada saat proses pembelajaran renang gaya dada menggunakan *part whole method* Pengamatan ketrampilan siswa Secara umum, dalam catatan lapangan dapat diketahui bahwa siswa mengalami banyak peningkatan kesenangan dalam pembelajaran.

Refleksi Siklus I

Berdasarkan hasil pengamatan guru dan hasil belajar yang diperoleh siswa pada siklus Ini perolehan keberhasilan guru/siswa part Whole Method yang dilakukan membuat siswa dalam keadaan senang tapi beberapa siswa terlihat biasa-biasa saja.

Kendala yang dihadapi guru/siswa menunjukkan bahwa rata-rata keterampilan siswa yang diperoleh melalui observasi pertemuan pertama, menunjukkan bahwa siswa secara rata-rata memperoleh 61,06%. Hasil ini belum memenuhi kriteria terampil antara 61%-80% (Riduan, 2007:22). Masih terdapat siswa yang belum bisa memahami beberapa prosedur setiap indikator yang diberikan. Selain itu suasana yang ramai mempengaruhi siswa perempuan untuk mengobrol di atas kolam dan kurang memperhatikan yang menyebabkan penguasaan kelas berkurang karena perhatian terpisah, selain itu banyak pengunjung yang datang di kolam renang menyebabkan masih ada siswa yang tidak bisa memusatkan perhatiannya.

Siklus II

Siklus ini dibuat berdasarkan kekurangan dari pertemuan pertama yaitu kurangnya perhatian siswa kondisi kelas pada pembelajaran tersebut kurang teguran-teguran yang belum disampaikan guru untuk memperbaiki sikap siswa, dan juga meningkatkan kembali ketrampilan siswa. Siklus II dilaksanakan pada tanggal 20 Februari 2013. Jam ke 9-10 di Kolam Renang Senaputra Malang.

Observasi dan hasil tindakan

Observasi ini dilakukan pada saat proses pembelajaran renang gaya dada menggunakan part whole method. Gerakan mengambil nafas siswa mengalami peningkatan sebesar 45,2% dari sebelumnya sebesar 33,7% menjadi 78,9%. Koordinasi gerakan siswa mengalami peningkatan sebesar 28,7% dari sebelumnya sebesar 33,7% menjadi 62,4%.

Catatan lapangan

Berdasarkan tindakan-tindakan tersebut, peneliti berhasil melaksanakan model pembelajaran dengan menggunakan Part whole method yang dapat meningkatkan ketrampilan siswa. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat untuk meningkatkan kinerja guru Penjas dalam melaksanakan pembelajaran yang efisien dan menarik di lapangan. Keberhasilan penerapan Part whole method untuk meningkatkan ketrampilan siswa dapat dilihat dari indikator-indikator sebagai berikut:

- Gerakan meluncur siswa lebih cepat untuk memahami dikarenakan indikator pertama ini adalah gerakan dasar yang mudah sekali dipahami.
- Gerakan kaki pada gerakan kaki ini ada peserta didik yang telah bisa melakukan gerakan tersebut. Peserta didik tersebut juga meringankan beban guru karena peserta didik yang telah dapat melakukan mereka akan membantu teman-temannya yang belum dapat melakukan gerakan tersebut dengan sempurna
- Gerakan tangan pada gerakan tangan ini mudah untuk dipahami karena antusias peserta didik yang mampu menguasai gerakan ini dengan cepat. Serta penggabungan antara gerakan tangan dan kaki yang cepat terlaksana.
- Gerakan mengambil nafas gerakan mengambil nafas adalah tambahan dari penggabungan dari gerakan tangan dan kaki.
- Koordinasi gerakan indikator ini adalah penyerasian antara ke empat indikator sebelumnya yaitu gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, dan gerakan mengambil nafas renang gaya dada.

Rata-rata keterampilan belajar siswa yang diperoleh melalui penilaian keterampilan saat pembelajaran berlangsung, menunjukkan bahwa siswa secara rata-rata memperoleh 82,94%. Hasil ini telah memenuhi kriteria terampil antara 61%-80% (Riduan, 2007:22). Peneliti telah menghentikan pertemuan pada materi renang gaya dada pada siklus yang ke dua ini dikarenakan siswa dianggap telah mampu

melakukan renang gaya dada dengan baik dan sesuai prosedur.

Hasil catatan lapangan saat pembelajaran berlangsung antara lain siswa ikut menyiapkan alat pembelajaran meskipun harus diperintah terlebih dulu, siswa juga hadir secara keseluruhan dan memakai pakaian renang. siswa sudah menunjukkan *feedback* yang positif dengan perhatian yang lebih dan tidak hanya diam, tetapi beberapa siswa masih kurang fokus dalam memperhatikan guru. Pada siklus ini, siswa perempuan sudah terlihat tidak malu-malu untuk melakukan gerakan lanjutan walaupun harus mendapat teguran terlebih dahulu. Pada pengulangan materi yang telah diterima pada pertemuan sebelumnya, siswa lebih aktif dan antusias untuk mempelajari renang gaya dada meningkat dikarenakan cara penyampaian materi oleh guru kepada siswa lebih mudah untuk dipahami. ketrampilan siswa, dinilai dari pemahaman dan cara melakukan di setiap indikator renang gaya dada. Pada saat pendinginan, siswa mulai memahami cara pendinginan secara global yang telah diberikan guru pada pertemuan ke tiga pada siklus pertama. Catatan lain menyebutkan, beberapa siswa masih ada yang bergurau dengan sesama teman ketika masuk dalam kolam renang yang dapat membahayakan keselamatan.

Menunjukkan bahwa rata-rata keterampilan belajar siswa yang diperoleh melalui penilaian keterampilan saat pembelajaran berlangsung, menunjukkan bahwa siswa secara rata-rata memperoleh 82,94%. Hasil ini telah memenuhi kriteria terampil antara 61%-80% (Riduan, 2007:22). Peneliti telah menghentikan pertemuan pada materi renang gaya dada pada siklus yang ke dua ini dikarenakan siswa dianggap telah mampu melakukan renang gaya dada dengan baik dan sesuai prosedur.

Refleksi siklus II

Berdasarkan hasil refleksi dari siklus I, antara lain agar siswa tidak merasa asing dengan pembelajaran gaya dada, maka gerakan-gerakan yang telah diberikan diulangi dengan indikator yang sama disertai dengan gerakan koordinasi antara gerakan meluncur, gerakan kaki, gerakan tangan, gerakan mengambil nafas serta koordinasi gerakan dan guru memberikan penjelasan lebih kepada siswa tentang pelaksanaan pembelajaran. Selain itu, guru juga memberikan teguran pada siswa yang kurang memperhatikan instruksi guru, serta menjalankan evaluasi dan doa penutup yang belum terlaksana pada siklus I.

Hasil observasi pada siklus II menunjukkan bahwa keterampilan belajar siswa meningkat menjadi 63,64% atau meningkat sebesar 82,94% dibandingkan keterampilan siswa pada siklus I dan meningkat sebesar 19,3% dari sebelum tindakan. Hasil ini telah memenuhi kriteria terampil antara 61%-80% (Riduan, 2007:22).

Berdasarkan hasil pengamatan dan kendala-kendala dalam pembelajaran siklus kedua, maka perlu ada perbaikan-perbaikan pada siklus berikutnya, antara lain adalah 1) Tetap mengadakan praktik renang karena minat siswa untuk mempelajari olahraga tersebut sangat tinggi. 2) Memberi penegasan kembali tentang pembelajaran olahraga renang secara terstruktur dan berurutan. 3) Membuat pembelajaran lebih menarik dengan penerapan formasi yang bergantian sehingga siswa tidak mudah bosan dalam melakukan kegiatan. 4) Menanamkan rasa ingin tahu siswa terhadap gerakan baru pada cabang olahraga khususnya cabang renang gaya dada.

Temuan Keseluruhan

Part whole method dalam pembelajaran renang gaya dada meningkatkan keaktifan siswa SMPK Frateran Celaket 21 Malang kelas VIII B tahun ajaran 2012/2013 yang sebelumnya hanya 46,56% menjadi 80,35% atau meningkat sebesar 33,79%. Siswa terlihat sangat senang sekali, selain itu pembelajaran secara berurutan ini juga menuntut siswa untuk lebih aktif dalam melakukan gerakan.

PEMBAHASAN

Pembelajaran berurutan membuat siswa tampak lebih senang dan lebih aktif. Saputra (2001:6) menyebutkan bahwa bermain dapat memberikan pengalaman belajar yang sangat berharga bagi siswa. Adanya permainan pada pembelajaran yang menyebabkan siswa menunjukkan perangai yang gembira dan *enjoy* dalam pembelajaran, selain itu juga meningkatkan aktivitas siswa.

Dalam permainan ini, keamanan juga tetap diperlukan. Menurut Suharto dalam Sukarmin (2001:4) bahaya yang sering mengancam keselamatan anak terjadi karena banyak hal, beberapa di antaranya adalah: (1) kurangnya kepekaan/mawas diri untuk menjaga keselamatan, sehingga mereka kurang bersikap hati-hati, (2) kurangnya tanggung jawab dan antisipasi terhadap keselamatan diri sehingga mereka bersikap masa bodoh dan

tidak peduli, dan (3) kurangnya sikap disiplin diri.

Astario (2008) Teguran yang dilakukan guru adalah salah satu cara untuk untuk menghentikan gangguan anak didik. Imron (1995:36) menyebutkan “adakan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan oleh siswa. Sebab, evaluasi yang dilakukan terhadap keberhasilan belajar siswa ini, akan mendorong siswa untuk belajar, karena ingin dikatakan berhasil belajar”. Evaluasi dalam pertemuan ini belum dilaksanakan dengan baik. Kemudian setelah evaluasi maka diadakan peregangan lagi atau pendinginan.

Berdasarkan tindakan-tindakan tersebut, peneliti berhasil melaksanakan model pembelajaran dengan menggunakan part whole method yang dapat meningkatkan ketrampilan siswa. Selain itu, penelitian ini juga bermanfaat untuk meningkatkan kinerja guru penjas dalam melaksanakan pembelajaran yang efisien dan menarik di lapangan. Keberhasilan penerapan part whole method untuk meningkatkan ketrampilan siswa dapat dilihat dari indikator-indikator sebagai berikut. Gerakan meluncur siswa lebih cepat untuk memahami dikarenakan indikator pertama ini adalah gerakan dasar yang mudah sekali dipahami. Gerakan kaki pada gerakan kaki ini ada peserta didik yang telah bisa melakukan gerakan tersebut. Peserta didik tersebut juga meringankan beban guru karena peserta didik yang telah dapat melakukan mereka akan membantu teman-temannya yang belum dapat melakukan gerakan tersebut dengan sempurna. Gerakan tanga pada gerakan tangan ini mudah untuk dipahami karena antusias peserta didik yang mampu menguasai gerakan ini dengan cepat. Serta penggabungan antara gerakan tangan dan kaki yang cepat terlaksana. Gerakan mengambil nafas. Gerakan mengambil nafas adalah tambahan dari penggabungan dari gerakan tangan dan kaki. Koordinasi gerakan

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka disimpulkan bahwa pembelajaran renang gaya dada dengan part whole method dapat meningkatkan ketrampilan siswa kelas viiib smpk frateran celaket 21 malang tahun pelajaran 2012/2013. Keterampilan siswa meningkat dari 50,36%% pada kondisi awal menjadi menjadi 82,94% pada siklus ke ii.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A & Manadji, A. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Sukarmin, Yustinus. 2011. *Petunjuk Praktis Pencegahan Kecelakaan dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah Pertama dan Atas*, (Online), (<http://staff.uny.ac.id>, diakses 20 November 2011)
- Adisasmita, Y. 1989. *Prinsip-Prinsip Pendidikan Jasmani : Hakekat, Filsafat dan Peranan Pendidikan Jasmani Dalam Masyarakat*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Astario, Beni. 2008. *Komponen-Komponen Pengelolaan Kelas*, (Online), (<http://www.scribd.com>, diakses 20 November 2011)
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Lampiran Standar Isi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta
- Bahagia, Yoyo. 2011. *Media dan Alat Pembelajaran Penjas*, (Online), (<http://file.upi.edu>, diakses 20 November 2011)
- Dimiyati & Mudjiono. 1994. *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Dwiyogo, Wasis D. 2007. *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media
- Hamalik, Oemar. 2001. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Ichsan, M. 1988. *Pendidikan Kesehatan dan Olah Raga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Imron, Ali. 1994. *Teori Belajar Pembelajaran*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Junaidi. 2009. *Pengertian Kurikulum dan KTSP*, (Online), (<http://wawan-junaidi.blogspot.com>, diakses 20 November 2011)
- Riduan, dkk. 2007. *Cara Menggunakan dan Memaknai Analisis Jalur (Path Analysis)* (Warsiman, Ed.). Bandung: Alfabeta
- Winarno, M.E. 2007. *Metode Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Yukez. 2011. *Pemanasan (stretching)*, (Online), (<http://yukez.wordpress.com>, diakses 20 November 2011)
- Kurnia, Dadeng, *Cara Praktis Belajar Renang Modern*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Departemen Pendidikan Nasional, *Standart isi 2006 Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Kamtomo, Ndong, *Renang dan Metodik, untuk SGO*. 1987. Jakarta: Direktorat Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis
- Depdiknas. 2003. *Kurikulum Berbasis Kompetensi Pendidikan Jasmani, Unruk Sekolah Menengah Pertama*. Jakarta: Pusat Kurikulum Badan Penelitian dan Pengembangan