

LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen ujicoba penelitian

A. Identitas Responden

Nama : ...

Sekolah : ...

B. Petunjuk Pengisian

Isilah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu alternatif jawaban menurut tingkat pemahaman anda.

Jawablah pertanyaan di bawah ini:

1. Aktivitas air merupakan aktivitas yang dilakukan di..

- a. Air
- b. Darat
- c. Udara
- d. Taman

2. Dibawah ini yang bukan termasuk dalam aktivitas air adalah...

- a. Renanag
- b. Polo air
- c. Berlayar
- d. Memancing disungai

3. Negara yang terbukti mengenalkan renang pertama kali yaitu...

- a. Indonesia
- b. Yunani
- c. Mesir
- d. Rusia

4. Pertandingan renang pertama kali dilakukan pada tahun...

- a. 36 sebelum masehi
- b. 40 sebelum masehi
- c. 35 sebelum masehi
- d. 45 sebelum masehi

5. Orang yang pertama kali mengenalkan Gaya Trudgen dalam perlombaan adalah ...

- a. Jhon Arthur Trudgen
- b. Jhon Travolta
- c. Jhon Lenon
- d. Jhon Pantau

6. Tahun berapa organisasi PRSI berdiri..

- a. 1959
- b. 1958
- c. 1960
- d. 1965

7. Berikut ini yang tidak termasuk teknik- teknik dalam berenang yaitu...

- a. Gaya Bebas
- b. Gaya Kupu-Kupu
- c. Gaya Strudel
- d. Gaya dada

8. Berikut ini yang bukan termasuk teknik berenang gaya bebas yaitu

- a. Teknik meluncur
- b. Teknik bernafas
- c. Teknik menyelam
- d. Teknik mendayung

9. Di bawah ini yang bukan termasuk teknik berenang gaya dada yaitu...

- a. Teknik nafas
- b. Teknik meluncur
- c. Tarikan tangan
- d. Teknik pukulan tangan

10. Di bawah ini yang termasuk teknik berenang gaya punggug yaitu

- a. Teknik nafas
- b. Teknik dayungan lengan
- c. Teknik rotasi pinggang
- d. Teknik pukulan kaki

11. Dibawah ini yang termasuk teknik berenang gaya kupu-kupu yaitu

- a. Teknik nafas
- b. Teknik rotasi pinggang
- c. Teknik dayungan
- d. Teknik pukulan kaki

12. Gaya bebas adalah berenang dalam posisi badan...

- a. Telungkup
- b. Terlentang
- c. Miring
- d. Menyelam

13. Gerakan kaki gaya bebas yang benar adalah...

- a. Gerakan bergantian
- b. Gerakan seperti mencambuk
- c. Gerakan bersamaan
- d. Gerakan tungkai lurus

14. Gaya bebas adalah berenang dalam posisi badan..

- a. Terlentang
- b. Telungkup
- c. Miring
- d. Semua salah

15. Gerakan kaki gaya punggung yang benar adalah...

- a. Gerakan seperti mencambuk
- b. Gerakan bergantian
- c. Gerakan bersamaan
- d. Gerakan tungkai lurus

16. Perbedaan renang gaya punggung dan bebas terletak pada..

- a. Gerakan tungkai
- b. Gerakan lengan
- c. Posisi badan
- d. Semua salah

17. Gaya Kupu adalah berenang dalam posisi badan..

- a. Telungkup
- b. Telentang
- c. Miring
- d. Semua benar

18. Gerakan kaki gaya kupu yang benar adalah..

- a. Gerakan bersamaan
- b. Gerakan bergantian
- c. Lutut menekuk
- d. Semua benar

19. Saat melakukan luncuran posisi badan dalam gaya dada yang benar adalah..

- a. Telungkup
- b. Telentang
- c. Miring
- d. Semua salah

20. Posisi kaki saat melakukan gaya dada yang benar adalah..

- a. Menggungting
- b. Menahan
- c. Menolak
- d. Menekuk

Perhatikan gambar dibawah ini untuk soal nomer 21-24 !



21. Gambar tersebut termasuk berenang gaya..

- a. Bebas
- b. Punggung
- c. Kupu
- d. Dada

22. Posisi siku saat melakukan tarikan didalam air yang benar adalah..

- a. Menekuk
- b. Siku tinggi
- c. Lurus
- d. Semua benar

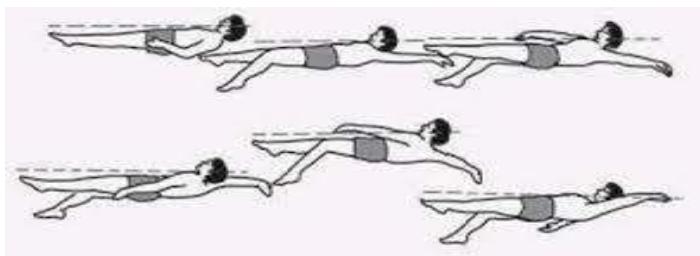
23. Posisi tangan saat recovery yang benar adalah...

- a. Siku tinggi
- b. Tangan lurus
- c. Tangan menekuk kedalam
- d. Semua benar

24. Posisi saat mengambil nafas yang benar adalah...

- a. Kepala menghadap kebelakang atas
- b. Kepala menghadap kesamping
- c. Kepala menghadap kedepan
- d. Semua salah

Perhatikan gambar dibawah ini untuk soal nomer 25-27 !



25. Gambar tersebut termasuk berenang gaya..

- a. Bebas
- b. Punggung
- c. Kupu
- d. Dada

26. Posisi siku saat melakukan tarikan didalam air yang benar adalah..

- a. Menekuk
- b. Siku tinggi
- c. Lurus
- d. Semua benar

27. Posisi tangan saat recovery yang benar adalah...

- a. Siku tinggi
- b. Tangan lurus
- c. Tangan menekuk kedalam
- d. Semua benar

Perhatikan gambar dibawah ini untuk soal nomer 28-29 !



28. Gambar tersebut termasuk berenang gaya..

- a. Bebas
- b. Punggung
- c. Kupu
- d. Dada

29. Posisi siku saat melakukan tarikan didalam air yang benar adalah..

- a. Menekuk
- b. Siku tinggi

- c. Lurus
- d. Semua benar

Perhatikan gambar dibawah ini untuk soal nomer 30-31 !



30. Gambar tersebut termasuk berenang gaya..

- a. Bebas
- b. Punggung
- c. Kupu
- d. Dada

31. Posisi siku saat melakukan tarikan didalam air yang benar adalah..

- a. Menekuk
- b. Siku tinggi
- c. Lurus
- d. Semua benar

Lampiran. 2. Lampiran data uji coba

Lampiran 3. Validitas dan reliabilitas

	Scale Mean if	Scale Variance if	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item
BUTIR 01	57.3333	347.500	.630	.754
BUTIR 02	57.4444	339.028	.999	.747
BUTIR 03	57.4444	339.028	.999	.747
BUTIR 04	57.3333	347.000	.671	.753
BUTIR 05	57.3333	347.000	.671	.753
BUTIR 06	57.3333	347.500	.630	.754
BUTIR 07	57.3333	347.500	.630	.754
BUTIR 08	57.3333	347.000	.671	.753
BUTIR 09	57.3333	347.500	.630	.754
BUTIR 10	57.3333	347.000	.671	.753
BUTIR 11	57.3333	347.500	.630	.754
BUTIR 12	57.4444	339.028	.999	.747
BUTIR 13	57.3333	347.500	.630	.754
BUTIR 14	57.3333	347.000	.671	.753
BUTIR 15	57.4444	339.028	.999	.747
BUTIR 16	57.2222	355.444	.000	.760
BUTIR 17	57.3333	347.000	.671	.753
BUTIR 18	57.4444	339.028	.999	.747
BUTIR 19	57.3333	347.000	.671	.753
BUTIR 20	57.3333	347.500	.630	.754
BUTIR 21	57.4444	339.028	.999	.747
BUTIR 22	57.4444	339.028	.999	.747
BUTIR 23	57.4444	339.028	.999	.747
BUTIR 24	57.5556	341.028	.767	.749
BUTIR 25	57.4444	339.028	.999	.747
BUTIR 26	57.3333	347.000	.671	.753
BUTIR 27	57.3333	347.500	.630	.754
BUTIR 28	57.4444	339.028	.999	.747
BUTIR 29	57.3333	347.000	.671	.753
BUTIR 30	57.3333	347.000	.671	.753
BUTIR 31	57.3333	347.500	.630	.754
BUTIR 32	57.2222	355.444	.000	.760
BUTIR 33	57.4444	339.028	.999	.747
BUTIR 34	57.2222	355.444	.000	.760
Total	29.1111	88.861	1.000	.978

Keterangan: $r_{hitung} > r_{tabel}$ df 9 = 0,602 = valid

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.980	31

Lampiran.4. Tabel r

Tabel r <i>Product Moment</i>											
Pada Sig.0,05 (Two Tail)											
N	r	N	r	N	r	N	r	N	r	N	r
1	0.997	41	0.301	81	0.216	121	0.177	161	0.154	201	0.138
2	0.95	42	0.297	82	0.215	122	0.176	162	0.153	202	0.137
3	0.878	43	0.294	83	0.213	123	0.176	163	0.153	203	0.137
4	0.811	44	0.291	84	0.212	124	0.175	164	0.152	204	0.137
5	0.754	45	0.288	85	0.211	125	0.174	165	0.152	205	0.136
6	0.707	46	0.285	86	0.21	126	0.174	166	0.151	206	0.136
7	0.666	47	0.282	87	0.208	127	0.173	167	0.151	207	0.136
8	0.632	48	0.279	88	0.207	128	0.172	168	0.151	208	0.135
9	0.602	49	0.276	89	0.206	129	0.172	169	0.15	209	0.135
10	0.576	50	0.273	90	0.205	130	0.171	170	0.15	210	0.135
11	0.553	51	0.271	91	0.204	131	0.17	171	0.149	211	0.134
12	0.532	52	0.268	92	0.203	132	0.17	172	0.149	212	0.134
13	0.514	53	0.266	93	0.202	133	0.169	173	0.148	213	0.134
14	0.497	54	0.263	94	0.201	134	0.168	174	0.148	214	0.134
15	0.482	55	0.261	95	0.2	135	0.168	175	0.148	215	0.133
16	0.468	56	0.259	96	0.199	136	0.167	176	0.147	216	0.133
17	0.456	57	0.256	97	0.198	137	0.167	177	0.147	217	0.133
18	0.444	58	0.254	98	0.197	138	0.166	178	0.146	218	0.132
19	0.433	59	0.252	99	0.196	139	0.165	179	0.146	219	0.132
20	0.423	60	0.25	100	0.195	140	0.165	180	0.146	220	0.132
21	0.413	61	0.248	101	0.194	141	0.164	181	0.145	221	0.131
22	0.404	62	0.246	102	0.193	142	0.164	182	0.145	222	0.131
23	0.396	63	0.244	103	0.192	143	0.163	183	0.144	223	0.131
24	0.388	64	0.242	104	0.191	144	0.163	184	0.144	224	0.131
25	0.381	65	0.24	105	0.19	145	0.162	185	0.144	225	0.13
26	0.374	66	0.239	106	0.189	146	0.161	186	0.143	226	0.13
27	0.367	67	0.237	107	0.188	147	0.161	187	0.143	227	0.13
28	0.361	68	0.235	108	0.187	148	0.16	188	0.142	228	0.129
29	0.355	69	0.234	109	0.187	149	0.16	189	0.142	229	0.129
30	0.349	70	0.232	110	0.186	150	0.159	190	0.142	230	0.129
31	0.344	71	0.23	111	0.185	151	0.159	191	0.141	231	0.129
32	0.339	72	0.229	112	0.184	152	0.158	192	0.141	232	0.128
33	0.334	73	0.227	113	0.183	153	0.158	193	0.141	233	0.128
34	0.329	74	0.226	114	0.182	154	0.157	194	0.14	234	0.128
35	0.325	75	0.224	115	0.182	155	0.157	195	0.14	235	0.127
36	0.32	76	0.223	116	0.181	156	0.156	196	0.139	236	0.127
37	0.316	77	0.221	117	0.18	157	0.156	197	0.139	237	0.127
38	0.312	78	0.22	118	0.179	158	0.155	198	0.139	238	0.127
39	0.308	79	0.219	119	0.179	159	0.155	199	0.138	239	0.126
40	0.304	80	0.217	120	0.178	160	0.154	200	0.138	240	0.126

Lampiran 5. Instrumen penelitian

A. Identitas Responden

Nama : _____

Sekolah : _____

B. Petunjuk Pengisian

Isilah pertanyaan di bawah ini dengan memberi tanda silang (X) pada salah satu alternatif jawaban menurut tingkat pemahaman anda.

Jawablah pertanyaan di bawah ini:

1. Aktivitas air merupakan aktivitas yang dilakukan di..

- a. Air
- b. Darat
- c. Udara
- d. Taman

2. Dibawah ini yang bukan termasuk dalam aktivitas air adalah...

- a. Renanag
- b. Polo air
- c. Berlayar
- d. Memancing disungai

3. Negara yang terbukti mengenalkan renang pertama kali yaitu...

- a. Indonesia
- b. Yunani
- c. Mesir
- d. Rusia

4. Pertandingan renang pertama kali dilakukan pada tahun...

- a. 36 sebelum masehi
- b. 40 sebelum masehi
- c. 35 sebelum masehi
- d. 45 sebelum masehi

5. Orang yang pertama kali mengenalkan Gaya Trudgen dalam perlombaan adalah ...

- a. Jhon Arthur Trudgen
- b. Jhon Travolta
- c. Jhon Lennon
- d. Jhon Pantau

6. Tahun berapa organisasi PRSI berdiri..

- a. 1959
- b. 1958
- c. 1960
- d. 1965

7. Berikut ini yang tidak termasuk teknik- teknik dalam berenang yaitu...

- a. Gaya Bebas
- b. Gaya Kupu-Kupu
- c. Gaya Strudel
- d. Gaya dada

8. Berikut ini yang bukan termasuk teknik berenang gaya bebas yaitu

- a. Teknik meluncur
- b. Teknik bernafas
- c. Teknik menyelam
- d. Teknik mendayung

9. Di bawah ini yang bukan termasuk teknik berenang gaya dada yaitu...

- a. Teknik nafas
- b. Teknik meluncur
- c. Tarikan tangan
- d. Teknik pukulan tangan

10. Di bawah ini yang termasuk teknik berenang gaya punggug yaitu

- a. Teknik nafas
- b. Teknik dayungan lengan
- c. Teknik rotasi pinggang
- d. Teknik pukulan kaki

11. Dibawah ini yang termasuk teknik berenang gaya kupu-kupu yaitu

- a. Teknik nafas
- b. Teknik rotasi pinggang
- c. Teknik dayungan
- d. Teknik pukulan kaki

12. Gaya bebas adalah berenang dalam posisi badan...

- a. Telungkup
- b. Terlentang
- c. Miring
- d. Menyelam

13. Gerakan kaki gaya bebas yang benar adalah...

- a. Gerakan bergantian
- b. Gerakan seperti mencambuk
- c. Gerakan bersamaan
- d. Gerakan tungkai lurus

14. Gaya bebas adalah berenang dalam posisi badan..

- a. Terlentang
- b. Telungkup
- c. Miring
- d. Semua salah

15. Gerakan kaki gaya punggung yang benar adalah...

- e. Gerakan seperti mencambuk
- f. Gerakan bergantian
- g. Gerakan bersamaan
- h. Gerakan tungkai lurus

16. Perbedaan renang gaya punggung dan bebas terletak pada..

- a. Gerakan tungkai
- b. Gerakan lengan
- c. Posisi badan
- d. Semua salah

17. Gaya Kupu adalah berenang dalam posisi badan..

- a. Telungkup
- b. Telentang
- c. Miring
- d. Semua benar

18. Gerakan kaki gaya kupu yang benar adalah..

- a. Gerakan bersamaan
- b. Gerakan bergantian
- c. Lutut menekuk
- d. Semua benar

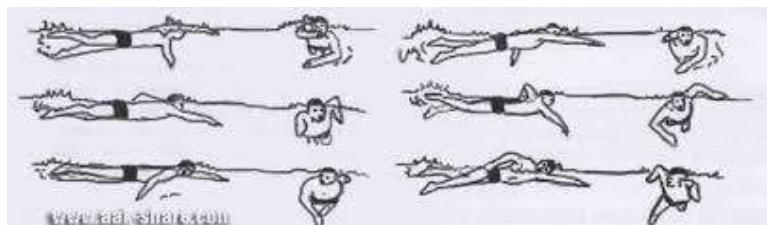
19. Saat melakukan luncuran posisi badan dalam gaya dada yang benar adalah..

- a. Telungkup
- b. Telentang
- c. Miring
- d. Semua salah

20. Posisi kaki saat melakukan gaya dada yang benar adalah..

- a. Menggungting
- b. Menahan
- c. Menolak
- d. Menekuk

Perhatikan gambar dibawah ini untuk soal nomer 21-24 !



21. Gambar tersebut termasuk berenang gaya..

- a. Bebas
- b. Punggung
- c. Kupu
- d. Dada

22. Posisi siku saat melakukan tarikan didalam air yang benar adalah..

- a. Menekuk
- b. Siku tinggi
- c. Lurus
- d. Semua benar

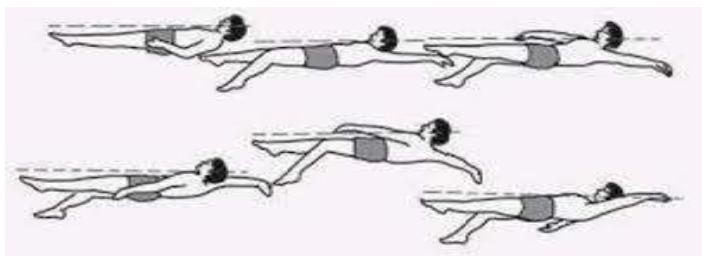
23. Posisi tangan saat recovery yang benar adalah...

- a. Siku tinggi
- b. Tangan lurus
- c. Tangan menekuk kedalam
- d. Semua benar

24. Posisi saat mengambil nafas yang benar adalah...

- a. Kepala menghadap kebelakang atas
- b. Kepala menghadap kesamping
- c. Kepala menghadap kedepan
- d. Semua salah

Perhatikan gambar dibawah ini untuk soal nomer 25-27 !



25. Gambar tersebut termasuk berenang gaya..

- a. Bebas
- b. Punggung
- c. Kupu
- d. Dada

26. Posisi siku saat melakukan tarikan didalam air yang benar adalah..

- a. Menekuk
- b. Siku tinggi
- c. Lurus
- d. Semua benar

27. Posisi tangan saat recovery yang benar adalah...

- a. Siku tinggi
- b. Tangan lurus
- c. Tangan menekuk kedalam
- d. Semua benar

Perhatikan gambar dibawah ini untuk soal nomer 28-29 !



28. Gambar tersebut termasuk berenang gaya..

- a. Bebas
- b. Punggung
- c. Kupu
- d. Dada

29. Posisi siku saat melakukan tarikan didalam air yang benar adalah..

- a. Menekuk
- b. Siku tinggi

- c. Lurus
- d. Semua benar

Perhatikan gambar dibawah ini untuk soal nomer 30-31 !



30. Gambar tersebut termasuk berenang gaya..

- a. Bebas
- b. Punggung
- c. Kupu
- d. Dada

31. Posisi siku saat melakukan tarikan didalam air yang benar adalah..

- a. Menekuk
- b. Siku tinggi
- c. Lurus
- d. Semua benar

Lampiran 6. Data penelitian

No	Hakikat Aktivitas Air		Sejarah renang			Teknik dasar renang																										Σ	Rata-rata
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	14	45.16	
2	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	14	45.16
3	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	15	48.39
4	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	13	41.94
5	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	11	35.48	
6	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	15	48.39
7	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	12	38.71	
8	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	17	54.84	
9	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	14	45.16
10	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	12	38.71	
11	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	14	45.16	
12	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	11	35.48
13	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	16	51.61	
14	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	18	58.06		
15	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	18	58.06	
16	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	20	64.52	
17	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	18	58.06	
18	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	13	41.94	
19	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	17	54.84		
20	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	13	41.94		
21	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	10	32.26		

Lampiran 7. Deskriptif statistik

		Tingkat pemahaman guru penjasorkes terhadap aktivitas air	Hakikat	Sejarah renang	Teknik dasar
N	Valid	30	30	30	30
Mean	45.6983	40.0000	43.3333	46.5333	
Median	45.1600	50.0000	50.0000	46.0000	
Mode	35.48 ^a	50.00	50.00	40.00	
Std. Deviation	9.99057	35.71921	31.44051	11.04141	
Minimum	22.58	.00	.00	20.00	
Maximum	64.52	100.00	100.00	72.00	
Sum	1370.95	1200.00	1300.00	1396.00	

Tingkat pemahaman guru penjasorkes terhadap aktivitas air

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22.58	1	3.3	3.3
	29.03	1	3.3	6.7
	32.26	1	3.3	10.0
	35.48	4	13.3	23.3
	38.71	2	6.7	30.0
	41.94	3	10.0	40.0
	45.16	4	13.3	53.3
	48.39	3	10.0	63.3
	51.61	3	10.0	73.3
	54.84	3	10.0	83.3
	58.06	4	13.3	96.7
	64.52	1	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Hakikat aktivitas air

Valid	0	-	11	36.7	36.7	36.7
		-	14	46.7	46.7	83.3
	50	-	5	16.7	16.7	100.0
		-	30	100.0	100.0	

Sejarah renang

					Cumulative
Valid	0	—	6	20.0	20.0
	25		6	20.0	40.0
		12	40.0	40.0	80.0
	50	2	6.7	6.7	86.7
		4	13.3	13.3	100.0
		30	100.0	100.0	

Teknik dasar renang

					Cumulative
Valid	20	—	1	3.3	3.3
		2	6.7	6.7	10.0
	32	2	6.7	6.7	16.7
		6	20.0	20.0	36.7
	36	4	13.3	13.3	50.0
		5	16.7	16.7	66.7
	40	4	13.3	13.3	80.0
		2	6.7	6.7	86.7
	44	1	3.3	3.3	90.0
		1	3.3	3.3	93.3
	48	1	3.3	3.3	96.7
		30	100.0	100.0	100.0

Lampiran 8. Dokumentasi

