

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjadi bangsa yang maju tentu merupakan cita-cita yang ingin dicapai oleh setiap negara di dunia. Tidak menjadi suatu rahasia umum bahwa maju atau tidaknya suatu negara sangat dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Begitu pentingnya pendidikan, sehingga kemajuan suatu bangsa dapat diukur melalui tingkat kemajuan pendidikan, karena seperti yang kita ketahui bahwa melalui pendidikan tentunya akan menghasilkan Sumber Daya Manusia yang berkualitas baik dari segi spritual, intelegens, dan pendidikan. Meningkatnya mutu pendidikan tentu disertai dengan meningkatnya mutu pendidikan secara utuh termasuk meningkatkan mutu pendidikan jasmani.

Pendidikan Jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan ketrampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Sebagai salah satu komponen pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah, pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat strategis dalam pembentukan manusia seutuhnya, pendidikan jasmani tidak hanya berdampak positif pada

pertumbuhan fisik anak, melainkan juga perkembangan mental, intelektual, emosional, dan sosialnya. Ditematkannya Pendidikan jasmani sebagai rangkaian isi kurikulum sekolah bukanlah tanpa alasan, kurikulum yang merupakan seperangkat pengetahuan dan keterampilan merupakan upaya yang sistematis untuk membekali siswa/peserta didik menjadi manusia yang lengkap dan utuh. Gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar alami bagi manusia untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri. Hal ini juga selaras dengan paham monodualisme yang berpandangan bahwa jasmani dan rokhani manusia merupakan satu kesatuan yang utuh, sehingga muncul istilah yang dikenal dengan pendidikan manusia seutuhnya.

Melalui Pendidikan Jasmani sebagai salah satu mata pelajaran di sekolah yang merupakan bagian tujuan hidup sehat menuju pertumbuhan jasmani, mental, sosial, dan emosional yang selaras serasi dan seimbang. Berbagai bentuk dan macam materi yang diajarkan pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di sekolah, seperti atletik, tenis meja, permainan bola besar, permainan bola kecil, serta masih banyak lagi, dan salah satunya adalah materi renang atau pembelajaran akuatik.

Untuk melaksanakan proses pembelajaran akuatik diperlukan pengetahuan tentang karakteristik pertumbuhan dan perkembangan siswa, prinsip-prinsip belajar gerak, materi yang akan diajarkan, metode atau pendekatan yang digunakan, serta pendukung lainnya agar proses pembelajaran dapat terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang sudah ditetapkan oleh kurikulum pembelajaran di sekolah. Pada proses pembelajaran akuatik, keberhasilan penguasaan keterampilan ditentukan oleh banyak faktor di antaranya adalah

faktor diri siswa didik, faktor pengajar, faktor sarana prasarana, faktor lingkungan, faktor strategi pembelajaran, dan lain-lain.

Renang merupakan salah satu bagian dari kurikulum mata pelajaran Pendidikan Jasmani yang diajarkan pada anak-anak, bahkan bayi umur beberapa bulan sudah dapat mulai diajarkan renang. Sekolah merupakan salah satu wadah yang berfungsi untuk mengembangkan dan meningkatkan pribadi anak yang beriman, cerdas, disiplin, terampil, bertanggung jawab serta sehat jasmani dan rohani. Oleh karena itu sekolah dijadikan sebagai salah satu lembaga pendidikan formal yang dalam penyelenggaraan pendidikan yang dilakukan secara terorganisir, sistematis, dan berkesinambungan dengan maksud agar tujuan pendidikan nasional itu sendiri dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan yang didahului dengan pengenalan air. Latihan pengenalan air dapat dilakukan dalam bentuk permainan seperti : (1) berkejar – kejaran di kolam yang dangkal, (2) saling mencipratkan air ke muka teman, (3) memasukkan kepala dan badan ke dalam air, (4) menyelam melalui rintangan yang dibuat teman, (5) main tebak – tebak di dalam air, (6) berjalan mengelilingi kolam, (7) bermain kereta keretaan di air.

Renang gaya bebas merupakan salah satu gaya berenang yang diajarkan di sekolah, baik pada kegiatan intrakulikuler maupun ektrakulikuler. Syarat untuk melakukan keterampilan gerak dasar renang gaya bebas adalah peserta didik harus memiliki keterampilan gerak dasar, seperti gerakan kaki, gerak lengan, pernapasan dan koordinasi gerakan renang gaya bebas. Pada keterampilan gerak dasar renang gaya bebas posisi badan harus sejajar dan

sedatar mungkin, tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya, hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tubuh menjadi naik turun atau meliuk-liuk, sikap kepala normal dan pandangan agak lurus ke depan. Semua keterampilan gerak dasar tersebut akan dapat dikuasai jika ditunjang dengan unsur kondisi fisik yang baik. Serta pembelajaran yang disajikan dapat meningkatkan motivasi siswa untuk lebih memahami gerak dasar renang gaya bebas.

Pembelajaran PAIKEM merupakan singkatan dari Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Selajutnya, PAIKEM dapat didefinisikan sebagai pendekatan mengajar (*approach to teaching*) yang digunakan bersama metode tertentu dan berbagai media pengajaran yang disertai penataan lingkungan sedemikian rupa agar proses pembelajaran menjadi aktif, inovatif, kreatif, dan menyenangkan. Dengan demikian, para siswa merasa tertarik dan mudah menyerap pengetahuan dan keterampilan yang diajarkan oleh guru. Selain itu PAIKEM juga memungkinkan siswa melakukan kegiatan yang beragam untuk mengembangkan sikap, pemahaman, dan keterampilan sendiri dalam arti tidak semata – mata ”disuapi” guru. Dalam penerapan pembelajaran PAIKEM dapat disertai dengan strategi belajar yang penting dalam pembelajaran renang/akuatik yaitu dengan menerapkan media visual gambar sebagai media belajar.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan lebih mendalam, bahwa hasil belajar gerak dasar renang gaya bebas siswa di SMA Negeri 3 Kotabumi, Lampung Utara masih kurang efektif karena ketika mengajar materi renang

gaya bebas, guru masih kurang sistematis dalam menyampaikan pembelajaran renang gaya bebas kepada siswi, sehingga masih banyak siswi yang melakukan gerakan yang salah dalam melakukan renang gaya bebas. Dari hasil observasi yang lebih mendalam yang dilakukan peneliti, ternyata masih banyak siswi yang salah melakukan gerakan renang gaya bebas. Siswi melakukan kesalahan pada tahap-tahap gerakan renang gaya bebas seperti, menekukkan lengan tangannya dan gerakan kaki yang tidak digerakkan dari pangkal paha atau masih menekukkan kaki. Kemudian masih banyak siswi belum mempunyai keberanian untuk melakukan gerakan pengambilan nafas serta gerakan koordinasi yang belum dilakukan dengan sempurna. Keseimbangan tubuh dan gerak yang dimiliki siswa masih sangat kurang, belum maksimalnya keberanian siswi, rasa takut terhadap air dan kurangnya kepercayaan diri.

Bertitik tolak dari uraian di atas maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang "Pengaruh Pembelajaran PAIKEM Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Renang Gaya Bebas Pada Siswi Kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi, Lampung Utara Tahun Pelajaran 2012/2013"

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih banyak siswi melakukan gerakan kaki secara tidak efektif ;
2. Masih banyak siswi melakukan gerakan lengan yang kurang benar;

3. Masih banyak siswi yang belum berani untuk melakukan gerakan pengambilan nafas;
4. Masih banyak siswi melakukan gerakan koordinasi renang gaya bebas yang belum sempurna ;

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, untuk memudahkan penelitian perlu pembatasan yang berdasarkan tujuan dari penelitian ini, adapun pembatasan masalah tersebut adalah untuk mengetahui pengaruh pembelajaran PAIKEM terhadap keterampilan gerak dasar renang gaya bebas siswi kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi, Lampung Utara.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka permasalahan dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah model pembelajaran PAIKEM berpengaruh pada keterampilan gerak dasar kaki, lengan, dan pernapasan dalam renang gaya bebas ?
2. Apakah media visual gambar berpengaruh pada keterampilan gerak dasar kaki, lengan, dan pernapasan dalam renang gaya bebas?
3. Apakah pengaruh model pembelajaran PAIKEM lebih baik dari media visual gambar terhadap keterampilan gerak dasar kaki, lengan, dan pernapasan dalam renang gaya bebas?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini bertujuan :

1. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari pembelajaran PAIKEM terhadap keterampilan gerak dasar kaki, lengan dan pernafasan pada materi renang gaya bebas;
2. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari media visual gambar terhadap keterampilan gerak dasar kaki, lengan dan pernafasan pada materi renang gaya bebas;
3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara pembelajaran PAIKEM dan media visual gambar terhadap keterampilan gerak dasar kaki, lengan dan pernafasan pada materi renang gaya bebas tahun pelajaran 2012/2013.

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini penulis berharap antara lain :

1. Peneliti

Peneliti dapat mengetahui upaya-upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan pengaruh terhadap keterampilan gerak dasar renang gaya bebas, serta memberikan pengalaman berharga untuk pembelajaran Pendidikan Jasmani di masa yang akan datang dengan menggunakan model pembelajaran PAIKEM dan media visual gambar.

2. Siswa

Sebagai pembelajaran untuk meningkatkan penguasaan keterampilan gerak dasar renang gaya bebas.

3. Peneliti lainnya

Sebagai salah satu acuan dalam program dan pembelajaran dalam cabang renang.

4. Bagi Sekolah

Sebagai pertimbangan dalam melakukan pembinaan lebih lanjut pada cabang olahraga renang khususnya keterampilan gerak dasar renang gaya bebas.

5. Bagi Program Studi Penjaskes

Sebagai salah satu bahan pengkajian dan analisis terhadap keterampilan gerakan renang gaya bebas dan penggunaan model pembelajaran PAIKEM dan media visualisasi gambar dalam perkuliahan.

G. Ruang Lingkup Penelitian

Adapun ruang lingkup penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian ini dilaksanakan di kolam renang Sri Lestari Kotabumi;
2. Objek penelitian yang diamati adalah model pembelajaran PAIKEM terhadap keterampilan renang gaya bebas;
3. Subjek penelitian yang diamati adalah siswi kelas XI SMA Negeri 3 Kotabumi;