

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Deskriptif Teoritis

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan media atau alat untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, keterampilan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-sepiritual-sosial), dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani dan proses pendidikan untuk meningkatkan keterampilan jasmani, maka pendidikan jasmani dapat dilakukan di sekolah dan juga di luar sekolah. (Susanto Ernawan, 2010:17)

Pendidikan jasmani merupakan salah satu pendidikan yang telah diajarkan di sekolah-sekolah baik dari sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sampai dengan sekolah menengah atas (SMA).

Pendidikan jasmani yang diajarkan ini bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktifitas jasmani dan olahraga.

Susanto Ernawan (2010:18-19), menyatakan pendidikan jasmani merupakan sarana untuk mencapai tujuan pendidikan yang objeknya mencakup usaha kearah tercapainya kesegaran jasmani. Olehkarena itu pendidikan jasmani erat kaitannya dengan usaha-usaha pendidikan yang terencana dalam rangka membantu perkembangan dan keterampilan anak didik. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan seseorang sebagai perseorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan dalam rangka memperoleh peningkatan keterampilan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak.

Pendidikan jasmani dan kesehatan merupakan salah satu bagian pendidikan yang sangat berperan penting dan tidak dapat dipisahkan dari tujuan pembelajaran secara keseluruhan. Secara spesifik, pendidikan jasmani merupakan pendidikan yang mengutamakan aktivitas gerak tubuh yang di dalamnya terkandung banyak tujuan.

Depdiknas, (2004 : 2) menyatakan :

“Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, pengetahuan, perilaku hidup yang aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani yang dilaksanakan secara terencana, bertahap, dan berkelanjutan agar dapat meningkatkan sikap positif bagi diri sendiri sebagai pelaku dan menghargai manfaat aktifitas jasmani bagi peningkatan kualitas hidup sehat seseorang sehingga akan terbentuk jiwa sportif dan gaya hidup yang aktif.”

Sedangkan Husein Sudirman (2008:1) dalam Semilokakarya Penjas-Olahraga Unila, menyatakan bahwa Pendidikan untuk jasmani mengandung pengertian bahwa jasmani merupakan tujuan akhir dari proses pendidikan dengan mengabaikan aspek yang lain, sedangkan pendidikan melalui aktivitas jasmani

mengandung pengertian bahwa tujuan pendidikan dapat dicapai melalui aktivitas jasmani. Tujuan pendidikan ini umumnya menyangkut aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Ketiga aspek tersebut dapat dibentuk melalui aktivitas jasmani yang berupa gerak jasmani atau olahraga. Aktivitas jasmani tersebut harus dikelola secara sistematis, dipilih sesuai karakteristik peserta didik, tingkat kematangan, keterampilan, pertumbuhan dan perkembangan peserta didik sehingga mampu meningkatkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik, dan strategi permainan/ olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama), dan pembiasaan pola hidup sehat.

2. Hakekat Belajar Gerak

Salah satu masalah yang dihadapi dunia pendidikan kita adalah masalah lemahnya proses pembelajaran. Dalam proses pembelajaran, anak kurang didorong untuk mengembangkan keterampilan berfikir. Proses pembelajaran di dalam kelas diarahkan pada keterampilan anak untuk menghafal informasi tanpa dituntut untuk memahami informasi yang diingatkannya itu untuk menghubungkannya dengan kehidupan sehari-hari. (Wina Sanjaya:2007:20)

Guru mengajar karena menginginkan siswa belajar. Salah satu hal yang paling menyedihkan dari semua situasi dalam pembelajaran adalah ketika

para guru mengajar tetapi siswa tidak belajar. Hal ini terjadi karena guru tidak memahami bagaimana siswa belajar. Membuat anak belajar, terlebih mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan bukan hal yang mudah dalam situasi pembelajaran. Terutama apabila guru tidak memahami apa yang harus dilakukan untuk menciptakan kondisi-kondisi tertentu, sehingga anak dapat belajar (Asmawi, 2006:134)

Wina Sanjaya (2007:21) menyatakan, bila terjadi proses belajar, maka bersamaan itu pula terjadi proses mengajar. Hal ini mudah kiranya dipahami, karena bila ada yang belajar sudah barang tentu ada yang mengajarnya, dan begitu pula sebaliknya kalau ada yang mengajar tentu ada yang belajar. Kalau sudah terjadi suatu proses atau saling berinteraksi antara yang mengajar dengan yang belajar, sebenarnya berada pada suatu kondisi yang unik, sebab secara sengaja atau tidak sengaja, masing-masing pihak berada dalam suasana belajar.

Didalam proses belajar mengajar, guru sebagai pengajar dan siswa sebagai subjek belajar, dituntut adanya profil kualifikasi tertentu dalam hal pengetahuan keterampilan, sikap dan tata nilai serta sifat-sifat pribadi, agar proses itu dapat berlangsung dengan efektif dan efisien. Untuk itu orang kemudian mengembangkan berbagai pengetahuan misalnya psikologi pendidikan, metode mengajar, pengolahan pengajaran dan ilmu-ilmu lain yang dapat menunjang proses belajar mengajar itu. (Asmawi, 2006:137)

Belajar secara umum dapat diartikan sebagai proses perubahan perilaku akibat interaksi individu dengan lingkungan. Proses perubahan perilaku ini tidak terjadi dengan sendirinya, tetapi ada yang sengaja direncanakan dan ada yang dengan sendirinya terjadi karena proses kematangan. Proses yang sengaja direncanakan atau agar terjadi perubahan perilaku ini disebut proses belajar. Proses ini merupakan aktifitas psikis/mental yang berlangsung dalam interaksi aktif dengan lingkungan yang menghasilkan perubahan-perubahan yang relatif konstan dan berbekas. Perubahan-perubahan perilaku ini merupakan hasil belajar yang mencakup ranah kognitif, ranah afektif dan ranah psikomotorik (Subagio, 2004:1).

Belajar adalah suatu proses yang terjadi didalam diri manusia seperti proses-proses organik lainnya, misalnya proses pencernaan, proses pernapasan, dan lain- lain. Belajar adalah proses yang memungkinkan organisme, manusia berubah tingkah lakunya sebagai hasil pengamatan yang diperolehnya, Kunci pengertian tentang belajar adalah: “sebagai hasil pengalaman”. Pengalaman-pengalaman tertentu itulah yang menentukan kualitas perubahan tingkah laku. Peristiwa belajar terjadi apabila proses perubahan tingkah laku pada diri manusia.(Subagio, 2004:92)

Guru harus mengupayakan semaksimal mungkin penataan lingkungan belajar dan perencanaan mencari agar terjadi proses pembelajaran didalam maupun diluar kelas. Sebagai sebuah proses, belajar dan pembelajaran menjadi faktor utama dalam meraih tujuan pembelajara dan pendidikan. (Asmawi, 2006:140).

3. Teori Belajar Gerak

Belajar motorik merupakan seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam prilaku terampil (Lutan:1988:102). Meskipun tekanan belajar motorik yaitu penguasaan keterampilan tidak berarti aspek lain, seperti peranan dominan kognitif diabaikan. Menurut Lutan (1988:102) belajar gerak itu terdiri dari tahap penguasaan, penghalusan dan penstabilan gerak atau keterampilan teknik olahraga. Dia menekankan integrasi keterampilan di dalam perkembangan total dari kepribadian seseorang. Oleh karena itu, penguasaan keterampilan baru diperoleh melalui penerimaan dan pemilikan pengetahuan, perkembangan, kordinasi dan kondisi fisik sebagaimana halnya kepercayaan dan semangat juang. Ditambahkannya belajar gerak dalam olahraga mencerminkan suatu kegiatan yang disadari dimana aktivitas belajar diarahkan untuk mencapai suatu tujuan yang telah ditetapkan.

Lutan (2001:102) menjelaskan, karakteristik yang dominan dari belajar ialah kreativitas dibandingkan sikap hanya sekedar menerima di pihak siswa atau atlet yang belajar. Penjelasan tersebut menegaskan pentingnya psiko-fisik sebagai suatu kesatuan untuk merealisasi peningkatan keterampilan.

Belajar gerak secara khusus dapat diartikan sebagai suatu proses perubahan atau modifikasi tingkah laku individu akibat dari latihan dan kondisi lingkungan (Lutan, 1981:102). Perubahan perilaku *motorik* berupa

keterampilan dipahami sebagai hasil dari latihan dan pengalaman. Hal ini perlu dipertegas untuk membedakan perubahan yang terjadi karena faktor kematangan dan pertumbuhan. Faktor-faktor tersebut juga menyebabkan perubahan perilaku (seperti anak yang dewasa lebih terampil melakukan suatu keterampilan yang baru dari pada anak yang muda), meskipun dapat disimpulkan perubahan itu karena belajar. Sugiyanto (1998:33) menyatakan bahwa, "Perubahan-perubahan hasil belajar gerak sebenarnya bukan murni dari hasil suatu pengkondisian proses belajar, melainkan wujud interaksi antarkondisi belajar dengan faktor-faktor perkembangan individu".

Perubahan keterampilan individu dalam penguasaan gerak ditentukan oleh adanya interaksi yang rumit antara faktor keturunan dan pengaruh lingkungan. Perkembangan individu berproses sebagai akibat adanya perubahan anatomis dan fisiologis yang mengarah pada status kematangan. Pertumbuhan fisik yang menunjukkan pada pembesaran ukuran tubuh dan bagian-bagiannya, terkait dengan perubahan-perubahan fungsi dan sistem lain dalam tubuh. Pola-pola perubahan tersebut pada gilirannya akan selalu mewarnai pola penguasaan gerak, sebagai hasil proses belajar gerak. (Sugiyanto, 1998:33)

Ditambahkan Sugiyanto (1998:34), belajar gerak atau keterampilan mempunyai pengertian yang sama seperti belajar pada umumnya. Tetapi dalam belajar keterampilan memiliki karakteristik tertentu. Belajar gerak mempelajari pola-pola gerak keterampilan tubuh. Proses belajarnya melalui pengamatan dan mempraktekkan pola-pola gerak yang dipelajari. Intensitas

keterlibatan unsur domain keterampilan yang paling tinggi adalah domain psikomotor yang berarti juga termasuk domain fisik. Di dalam belajar gerak bukan berarti domain kognitif dan domain afektif tidak terlibat di dalamnya. Semua unsur keterampilan individu terlibat di dalam belajar gerak, hanya saja intensitas keterlibatannya berbeda-beda. Intensitas keterlibatan domain kognitif dan domain afektif, relatif lebih kecil dibandingkan keterlibatan domain psikomotor. Keterlibatan domain psikomotor tercermin dalam respon-respon muskular yang diekspresikan dalam gerakan-gerakan tubuh secara keseluruhan atau bagian-bagian tubuh. Berkaitan dengan belajar gerak, Sugiyanto (1998: 27) menyatakan, “Belajar gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh”.

Lutan (1988:102) bahwa, “Belajar fase otonom”. Untuk lebih jelasnya tahap-tahap belajar gerak adalah (a) fase kognitif, (b) fase asosiatif, dan (c) fase otonom.

1. Pengertian Gerak Dasar

Gerak dasar merupakan pola gerakan yang melibatkan bagian tubuh yang berbeda seperti kaki, lengan, dan kepala, dan termasuk keterampilan seperti berjalan, berlari, melompat, menangkap, melempar, memukul, dan lain-lain.

Menurut Singer (1980) kemampuan gerak dasar mempunyai pengertian yang sama dengan kemampuan gerak (*motor ability*), yang berarti keadaan segera dari seseorang untuk menampilkan berbagai variasi

keterampilan gerak.

Kemampuan gerak dasar dikategorikan ke dalam a) gerak dasar non lokomotor yakni, gerak yang dilakukan di tempat atau tidak berpindah tempat, b) gerak dasar lokomotor adalah gerak yang dilakukan dengan berpindah tempat, dan c) gerak dasar manipulatif yaitu gerak untuk bertindak melakukan suatu bentuk gerak dari anggota tubuh secara lebih terampil (M. Furqom: 2002: 30).

2. Pengertian Teknik Dasar

Teknik dasar merupakan cara melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien sesuai dengan peraturan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal (Yunus : 1992 : 68)

4. Pendekatan PAIKEM

a. Konsep Dasar PAIKEM

Pembelajaran merupakan salah satu unsur penentu baik tidaknya lulusan yang dihasilkan oleh suatu sistem pendidikan. Pembelajaran yang baik cenderung menghasilkan lulusan dengan hasil belajar yang baik pula. Pembelajaran yang saat ini dikembangkan dan banyak dikenalkan dalam pelosok tanah air adalah Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan atau disingkat dengan PAIKEM. Disebut demikian karena pembelajaran ini dirancang agar mengaktifkan anak, mengembangkan kreativitas, sehingga efektif namun tetap menyenangkan. (Muhibbin Syah:2009:68-69)

Menurut Muhibbin Syah, PAIKEM merupakan singkatan dari Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. Selanjutnya, 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, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Dengan demikian, para siswa merasa tertarik dan mudah menyerap pengetahuan dan keterampilan yang diajarkan. Selain itu, PAIKEM juga memungkinkan siswa melakukan kegiatan yang beragam untuk mengembangkan sikap, pemahaman, dan keterampilannya sendiri dalam arti tidak semata-mata “disuapi” guru. Di antara metode-metode mengajar yang amat mungkin digunakan untuk mengimplementasikan PAIKEM, ialah: 1) metode ceramah plus, 2) metode diskusi; 3) metode demonstrasi; 4) metode role-play; dan 5) metode simulasi. (Muhibbin Syah, 2009:04-09)

PAIKEM adalah singkatan dari Pembelajaran Aktif, Inovatif, Kreatif, Efektif, dan Menyenangkan. **Aktif** dimaksudkan bahwa dalam proses pembelajaran guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif bertanya, mempertanyakan, dan mengemukakan gagasan. Pembelajaran **inovatif** bisa mengadaptasi dari model pembelajaran yang menyenangkan. *Learning is fun* merupakan kunci yang diterapkan dalam pembelajaran inovatif. Jika siswa sudah menanamkan hal ini di pikirannya tidak akan ada lagi siswa yang pasif di kelas. Membangun metode pembelajaran inovatif sendiri bisa dilakukan dengan

cara diantaranya mengakomodir setiap karakteristik diri. Artinya mengukur daya keterampilan serap ilmu masing-masing orang. Contohnya saja sebagian orang ada yang berketerampilan dalam menyerap ilmu dengan menggunakan visual atau mengandalkan keterampilan penglihatan, auditory atau keterampilan mendengar, dan kinestetik. Dan hal tersebut harus disesuaikan pula dengan upaya penyeimbangan fungsi otak kiri dan otak kanan yang akan mengakibatkan proses renovasi mental, diantaranya membangun rasa percaya diri siswa. (Muhibbin Syah, 2009:04-09)

Kreatif dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi berbagai tingkat keterampilan siswa. Keadaan aktif dan menyenangkan tidaklah cukup jika proses pembelajaran tidak **efektif**, yaitu tidak menghasilkan apa yang harus dikuasai siswa setelah proses pembelajaran berlangsung, sebab pembelajaran memiliki sejumlah tujuan pembelajaran yang harus dicapai. Jika pembelajaran hanya aktif dan menyenangkan tetapi tidak efektif, maka pembelajaran tersebut tak ubahnya seperti bermain biasa. (Muhibbin Syah, 2009:04-09)

Menyenangkan adalah suasana belajar-mengajar yang menyenangkan sehingga siswa memusatkan perhatiannya secara penuh pada saat proses belajar mengajar berlangsung.

b. PAIKEM

Jauhar Mohammad (2011:13) menyatakan bahwa, PAIKEM lebih memungkinkan peserta didik dan guru sama-sama aktif terlibat dalam

pembelajaran. Selama ini kita lebih banyak mengenal pendekatan pembelajaran konvensional. Hanya guru yang aktif (*monologis*), sementara para siswanya pasif, sehingga pembelajaran menjemukan, tidak menarik, tidak menyenangkan, bahkan kadang-kadang menakutkan siswa.

PAIKEM lebih memungkinkan guru dan siswa berbuat kreatif bersama. Guru mengupayakan segala cara secara kreatif untuk melibatkan semua siswa dalam proses pembelajaran. Sementara itu, peserta didik juga didorong agar kreatif dalam berinteraksi dengan sesama teman, guru, materi pelajaran dan segala alat bantu belajar, sehingga hasil pembelajaran dapat meningkat. (Jauhar Mohammad:2011:14)

PAIKEM dilandasi oleh falsafah *konstruktivisme* yang menekankan agar peserta didik mampu mengintegrasikan gagasan baru dengan gagasan atau pengetahuan awal yang telah dimilikinya, sehingga mereka mampu membangun makna bagi fenomena yang berbeda. Falsafah *pragmatisme* yang berorientasi pada tercapainya tujuan secara mudah dan langsung juga menjadi landasan PAIKEM, sehingga dalam pembelajaran peserta didik selalu menjadi subjek aktif sedangkan guru menjadi fasilitator dan pembimbing belajar mereka. (Jauhar Mohammad:2009:11)

c. Penjabaran PAIKEM

Agar lebih jelas dan terarah, berikut dibawah ini akan dijelaskan lebih terperinci tentang pembelajaran aktif, inovatif, kreatif, efektif dan menyenangkan yaitu sebagai berikut:

1) Pembelajaran Aktif

Secara harfiah *active* artinya: "*in the habit of doing things, energetic*"

Muhibbin Syah(1994:12), artinya terbiasa berbuat segala hal dengan menggunakan segala daya. Pembelajaran yang **aktif** berarti pembelajaran yang memerlukan keaktifan semua siswa dan guru secara fisik, mental, emosional, bahkan moral dan spiritual. Guru harus menciptakan suasana sedemikian rupa sehingga siswa aktif bertanya, membangun gagasan, dan melakukan kegiatan yang dapat memberikan pengalaman langsung, sehingga belajar merupakan proses aktif siswa dalam membangun pengetahuannya sendiri. Dengan demikian, siswa didorong untuk bertanggung jawab terhadap proses belajarnya sendiri.

Menurut Muhibbin Syah (2009: 17), sebuah proses belajar dikatakan aktif (*active learning*) apabila mengandung:

a) Keterlekatan pada tugas(*Commitment*)

Dalam hal ini, materi, metode, dan strategi pembelajaran hendaknya bermanfaat bagi siswa (*meaningful*), sesuai dengan kebutuhan siswa (*relevant*), dan bersifat/memiliki keterkaitan dengan kepentingan pribadi (*personal*);

b) Tanggung jawab (*Responsibility*)

Dalam hal ini, sebuah proses belajar perlu memberikan wewenang kepada siswa untuk berpikir kritis secara bertanggung jawab, sedangkan guru lebih banyak mendengar dan menghormati ide-ide siswa, serta memberikan pilihan dan peluang kepada siswa untuk mengambil keputusan sendiri.

c) Motivasi (*Motivation*)

Proses belajar hendaknya lebih mengembangkan motivasi *intrinsic* siswa.

Motivasi intrinsik adalah hal dan keadaan yang berasal dari dalam diri siswa sendiri yang dapat mendorongnya melakukan tindakan belajar.

Dalam perspektif psikologi kognitif, motivasi yang lebih signifikan bagi siswa adalah motivasi intrinsik (bukan ekstrinsik) karena lebih murni dan langgeng serta tidak bergantung pada dorongan atau pengaruh orang lain.

Dorongan mencapai prestasi dan memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk masa depan, umpamanya, memberi pengaruh lebih kuat dan relatif lebih langgeng dibandingkan dengan dorongan hadiah atau dorongan keharusan dari orangtua dan guru. Motivasi belajar siswa akan meningkat apabila ditunjang oleh pendekatan yang lebih berpusat pada siswa (*student centered learning*) (Muhibbin Syah 2009:18). Guru mendorong siswa untuk aktif mencari, menemukan dan memecahkan masalahnya sendiri. Ia tidak hanya menyuapi siswa, juga tidak seperti orang yang menuangkan air ke dalam ember.

Alhasil, di satu sisi **guru aktif**:

1. Memberikan umpan balik;
2. Mengajukan pertanyaan yang menantang; dan
Mendiskusikan gagasan siswa.

Di sisi lain, **siswa aktif** antara lain dalam hal:

1. Bertanya/meminta penjelasan;
2. Mengemukakan gagasan; dan mendiskusikan gagasan orang lain dan gagasannya sendiri.

2) Pembelajaran Inovatif

Muhibbin Syah (1989:520), mengartikan inovasi sebagai: “*something newly introduced such as method or device*”. Segala aspek (metode, bahan, perangkat, dan sebagainya) dipandang baru atau bersifat inovatif apabila metode dan sebagainya itu berbeda atau belum dilaksanakan oleh seorang guru meskipun semua itu bukan barang baru bagi guru lain.

Pembelajaran inovatif dapat menyeimbangkan fungsi otak kiri dan kanan apabila dilakukan dengan cara mengintegrasikan media/alat bantu terutama yang berbasis teknologi baru/maju ke dalam proses pembelajaran tersebut. Sehingga terjadi proses *renovasi mental*, di antaranya membangun rasa percaya diri siswa. Penggunaan bahan pelajaran, *software* multimedia, dan *microsoft power point* merupakan salah satu alternatif.

Membangun sebuah pembelajaran inovatif bisa dilakukan dengan cara-cara yang di antaranya menampung setiap karakteristik siswa dan mengukur keterampilan/daya serap setiap siswa. Sebagian siswa ada yang berketerampilan dalam menyerap ilmu dan keterampilan dengan menggunakan daya visual (penglihatan) dan auditory (pendengaran), sedang sebagian lainnya menyerap ilmu dan keterampilan secara kinestetik (rangsangan/gerakan otot dan raga). Dalam hal ini, penggunaan alat/perlengkapan (*tools*) dan metode yang relevan dan alat bantu langsung dalam proses pembelajaran merupakan kebutuhan dalam membangun proses pembelajaran inovatif (Muhibbin Syah 1989:521).

Alhasil, di satu sisi **guru bertindak inovatif** dalam hal:

1. Menggunakan bahan/materi baru yang bermanfaat dan bermartabat;
2. Menerapkan berbagai pendekatan pembelajaran dengan gaya baru;
3. Memodifikasi pendekatan pembelajaran konvensional menjadi pendekatan inovatif yang sesuai dengan keadaan siswa, sekolah dan lingkungan;
4. Melibatkan perangkat teknologi pembelajaran.

Di sisi lain, **siswa pun bertindak inovatif** dalam arti:

1. Mengikuti pembelajaran inovatif dengan aturan yang berlaku;
2. Berupaya mencari bahan/materi sendiri dari sumber-sumber yang relevan;
3. Menggunakan perangkat teknologi maju dalam proses belajar.

3) Pembelajaran Kreatif

Kreatif (*creative*) berarti menggunakan hasil ciptaan/kreasi baru atau yang berbeda dengan sebelumnya. Pembelajaran yang kreatif mengandung makna tidak sekedar melaksanakan dan menerapkan kurikulum. Kurikulum memang merupakan dokumen dan rencana baku, namun tetap perlu dikritisi dan dikembangkan secara kreatif. Dengan demikian, ada kreativitas pengembangan kompetensi dan kreativitas dalam pelaksanaan pembelajaran dikelas termasuk pemanfaatan lingkungan sebagai sumber bahan dan sarana untuk belajar. Pembelajaran kreatif juga dimaksudkan agar guru menciptakan kegiatan belajar yang beragam sehingga memenuhi

berbagai tingkat keterampilan siswa dan tipe serta gaya belajar siswa (Muhibbin Syah: 2009:7).

Alhasil, di satu sisi guru bertindak kreatif dalam arti:

1. Mengembangkan kegiatan pembelajaran yang beragam;
2. Membuat alat bantu belajar yang berguna meskipun sederhana;

Di sisi lain, siswa pun kreatif dalam hal:

1. Merancang/membuat sesuatu;
2. Menulis/mengarang.

4) Pembelajaran Efektif

Pembelajaran dapat dikatakan efektif (*effective*/ berhasil guna) jika mencapai sasaran atau minimal mencapai kompetensi dasar yang telah ditetapkan. Di samping itu, yang juga penting adalah banyaknya pengalaman dan hal baru yang “didapat” siswa. Guru pun diharapkan memperoleh “pengalaman baru” sebagai hasil interaksi dua arah dengan siswanya.

Untuk mengetahui keefektifan sebuah proses pembelajaran, maka pada setiap akhir pembelajaran perlu dilakukan evaluasi. Evaluasi yang dimaksud bukan sekedar tes untuk siswa, tetapi semacam refleksi, *perenungan* yang dilakukan oleh guru dan siswa, serta didukung oleh data catatan guru. Hal ini sejalan dengan kebijakan *penilaian berbasis kelas* atau *penilaian authenticity* yang lebih menekankan pada penilaian proses selain penilaian hasil belajar (Muhibbin Syah, 2006:8).

Alhasil, guru harus menjadi pengajar yang efektif dan memenuhi kriteria efektif dalam arti sebagai berikut:

1. Menguasai materi yang diajarkan;
2. Mengajar dan mengarahkan dengan memberi contoh;
3. Menghargai siswa dan memotivasi siswa;
4. Memahami tujuan pembelajaran;
5. Mengajarkan keterampilan pemecahan masalah;
6. Menggunakan metode yang bervariasi;
7. Mengembangkan pengetahuan pribadi dengan banyak membaca;
8. Mengajarkan cara mempelajari sesuatu;
9. Melaksanakan penilaian yang tepat dan benar.

Di sisi lain, siswa menjadi pembelajar yang efektif dalam arti:

1. Menguasai pengetahuan dan keterampilan atau kompetensi yang diperlukan;
2. Mendapat pengalaman baru yang berharga.

5) Pembelajaran Menyenangkan

Pembelajaran yang menyenangkan (*joyful*) perlu dipahami secara luas, bukan hanya berarti selalu diselingi dengan lelucon, banyak bernyanyi atau tepuk tangan yang meriah. Pembelajaran yang menyenangkan adalah pembelajaran yang dapat dinikmati siswa. Siswa merasa nyaman, aman dan asyik. Perasaan yang mengasyikkan mengandung

unsur *inner motivation*, yaitu dorongan keingintahuan yang disertai upaya mencari tahu sesuatu.

Selain itu pembelajaran perlu memberikan tantangan kepada siswa untuk berpikir, mencoba dan belajar lebih lanjut, penuh dengan percaya diri dan mandiri untuk mengembangkan potensi diri secara optimal.

Dengan demikian, diharapkan kelak siswa menjadi manusia yang berkarakter penuh percaya diri, menjadi dirinya sendiri dan mempunyai keterampilan yang kompetitif (berdaya saing). Muhibbin Syah (2009:32)

Adapun ciri-ciri pokok pembelajaran yang menyenangkan, ialah:

1. Adanya lingkungan yang rileks, menyenangkan, tidak membuat tegang (*stress*), aman, menarik, dan tidak membuat siswa ragu melakukan sesuatu meskipun keliru untuk mencapai keberhasilan yang tinggi;
2. Terjaminnya ketersediaan materi pelajaran dan metode yang relevan;
3. Terlibatnya semua indera dan aktivitas otak kiri dan kanan;
4. Adanya situasi belajar yang menantang (*challenging*) bagi peserta didik untuk berpikir jauh ke depan dan mengeksplorasi materi yang sedang dipelajari;
5. Adanya situasi belajar emosional yang positif ketika para siswa belajar bersama, dan ketika ada humor, dorongan semangat, waktu istirahat, dan dukungan yang antusias.

Jadi, dalam pembelajaran yang menyenangkan guru tidak membuat siswa:

1. Takut salah dan dihukum;
2. Takut ditertawakan teman-teman;

3. Takut dianggap tidak penting oleh guru atau teman.

Di sisi lain, pembelajaran yang menyenangkan dapat membuat siswa:

1. Berani bertanya;
2. Berani mencoba/berbuat;
3. Berani mengemukakan pendapat/gagasan;
4. Berani mempertanyakan gagasan orang lain.

6) Macam-Macam Pembelajaran PAIKEM dalam Pembelajaran Renang Gaya Bebas

Boyke Mulyana (2000: 56) beberapa jenis permainan di dalam air yang dapat digunakan sebagai penunjang pembelajaran renang gaya bebas, antara lain :

1. Lomba lari dengan menggendong
 Tujuan : pengenalan dalam air dan penguatan otot kaki saat mengayuh dalam renang gaya bebas
 Pelaksanaan : siswi saling berpasangan dan menggendong pasangannya, ketika mendengar aba-aba peluit maka siswi secepat mungkin lari sambil menngendong pasangannya sampai garis finis, permainan dilakukan secara bergantian dgn pasangannya masing-masing.
2. Permainan hitam hijau
 Tujuan : untuk melatih kecepatan siswa dalam pelaksanaan renang gaya bebas.
 Pelaksanaan : siswi dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok hitam, dan kelompok hijau. Apabila guru memberi aba-aba hitam, maka dengan cepat kelompok hitam mengejar kelompok hijau dengan catatan mengejar dengan gerakan renang gaya bebas. Sebaliknya jika aba-aba hijau, maka kelompok hijau yang mengejar kelompok hitam.
3. Permainan mengambil koin
 Tujuan : untuk melatih keberanian menyelam
 Pelaksanaan : siswi membentuk lingkaran, kemudian guru melemparkan koin di tengah lingkaran yang dibuat oleh para sisiwi tersebut, dengan aba-aba peluit siwi secara berebutan mengambil koin tersebut sambil menyelam.

4. Permainan motor boat

Tujuan : mencoba berani mengapungsambil menggerakkan kaki agar dapat melatih gerakan kaki pada renang gaya bebas.

Pelaksanaan : siswi dibariskan bersab dan dibagi menjadi dua sab, kemudian guru memberi aba-aba peluit sab pertama memulai permainan dengan mengapung sambil menggerakkan kaki dari pangkal paha secepat mungkin hingga sampai pada tepi kolam.

5. Permainan buaya bergerak di air

Tujuan : Mencoba keberanian meluncur dengan bantuan oranglain dengan menggerakkan tangan guna melatih teknik gerakan tangan pada renang gaya bebas.

Pelaksanaan : Siswi dibagi menjadi beberapa kelompok secara berpasangan, kemudian salah satu siswi berperan sebagai buaya dan pasangannya bertugas untuk mendorong buaya tersebut.

Setelah mendengar aba-aba peluit maka siswi yang bertugas menjadi buaya memulai permainan ini dengan meluncur sambil menggerakkan teknik gerakan tangan dalam renang gaya bebas. Permainan dilakukan secara bergantian.

6. Permainan sendok dan kelereng

Tujuan : mencoba keberanian berenang dan mengambil napas.

Pelaksanaan : siswi dbariskan menjadi dua sab dengan menggigit sendok berisi kelereng, kemudian permainan dimulai ketika ada aba-aba hitungan sampai 3 dari pemandu, siswi berenang dengan menggigit sendok yang berisi kelereng, kemudian ketika aba-aba peluit berbunyi siswi mulai menolehkan kepala ke arah kanan atau kiri guna melatih keberanian pengambilan napas.

5. Renang

Renang merupakan gerakan sewaktu bergerak di air, dan biasanya tanpa perlengkapan buatan. Renang merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari oleh berbagai lapisan masyarakat karena olahraga renang dapat dilakukan oleh anak-anak dan orang dewasa baik itu laki-laki maupun perempuan. Olahraga renang mempunyai tujuan yang bermacam-macam antara lain untuk olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, rehabilitasi, dan olahraga prestasi. (Subiyanto:2005:19-20)

Salah satu jenis olahraga yang populer di masyarakat adalah renang. Dalam belajar berenang akan berhubungan dengan media yang digunakan di dalam air, hal ini sangat berbeda dengan cabang-cabang olahraga lain, dimana medianya adalah tanah (lapangan) atau udara disekitarnya. Adapun tahanan yang dihadapinya pada olahraga renang adalah air, sedangkan cabang lain lari misalnya, tahanan (hambatan) yang dilawan adalah udara (angin) maka tahanan dalam renang lebih berat dibanding dengan lari. Perenang yang dapat memperkecil tahanan yang dihadapinya akan semakin cepat renangnya (Subiyanto: 2005: 21)

Susanto Ernawan (2010:20) menyatakan bahwa, dalam renang ada empat gaya, yaitu: gaya *crawl* / gaya bebas (*The Crawl Style*), gaya dada (*The Breast Stroke*), gaya punggung (*The Back Crawl*), dan gaya kupu-kupu (*The Dolphin Butterfly Stroke*). Gaya dada dan gaya *crawl* adalah gaya dasar, sedangkan gaya punggung dan gaya kupu-kupu adalah gaya lanjutan, artinya sebelum mempelajari gaya punggung dan gaya kupu-kupu harus sudah menguasai gaya dada maupun gaya *crawl* terlebih dahulu.

Subiyanto (2005: 22-23) menambahkan, dalam renang untuk rekreasi, orang berenang dengan gaya dada, gaya punggung, gaya bebas dan gaya kupu-kupu. Gaya renang yang dilombakan dalam perlombaan renang adalah gaya kupu-kupu, gaya punggung, gaya dada, dan gaya bebas.

Dalam lomba renang nomor gaya bebas, perenang dapat menggunakan berbagai macam gaya renang, kecuali gaya dada, gaya punggung, dan

gaya kupu-kupu. Tidak seperti halnya gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu, Federasi Renang Internasional tidak mengatur teknik yang digunakan dalam nomor renang gaya bebas. Walaupun demikian, hampir semua perenang berenang dengan gaya krol, sehingga gaya krol (*front crawl*) digunakan hampir secara universal oleh perenang dalam nomor renang gaya bebas.

1. Renang Gaya Bebas

Muhajir (2007: 168) renang gaya bebas adalah gaya yang dilakukan perenang selain gaya dada, gaya punggung, gaya kupu-kupu dan sewaktu berenang sudah sampai ujung kolam (berbalik), perenang bisa menyentuh dinding kolam dengan apa saja dari badan perenang. Gaya bebas menyerupai cara berenang binatang, oleh sebab itu disebut *crawl* yang artinya merangkak.

Gaya bebas adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah tangan secara bergantian digerakkan jauh ke depan dengan gerakan mengayuh, sementara kedua belah kaki secara bergantian dicambukkan naik turun ke atas dan ke bawah. Sewaktu berenang gaya bebas, posisi wajah menghadap ke permukaan air. Pernapasan dilakukan saat lengan digerakkan ke luar dari air, saat tubuh menjadi miring dan kepala berpaling ke samping. Sewaktu mengambil napas, perenang bisa memilih untuk menoleh ke kiri atau ke kanan. Dibandingkan gaya berenang lainnya, gaya bebas merupakan gaya berenang yang bisa membuat tubuh melaju lebih cepat di air (Muhajir: 2007: 169).

Menurut Soejoko (1992 : 49) pembahasan renang gaya *crawl* pada dasarnya dapat ditinjau dari: posisi tubuh, gerakan tungkai, pernapasan, gerakan lengan dan koordinasi gerakan tungkai, pernapasan dan gerakan lengan, yaitu: (1) Posisi tubuh: harus *streamline* atau bagian bawah tubuh tetap mengapung rata dengan permukaan air, (2) Gerakan tungkai: itu terdiri dari enam pukulan tungkai, empat pukulan tungkai, dan dua pukulan tungkai, dalam satu putaran lengan, (3) Pernapasan: dilakukan dengan cara menengokkan kepala ke kanan atau ke kiri, (4) Gerakan lengan: terdiri atas fase-fase berikut: (a) fase lengan masuk ke air (*entry phase*), (b) fase menangkap / tangkapan (*catch phase*), (c) fase menarik (*pull phase*), (d) fase mendorong (*push phase*), dan (5) fase istirahat (*recovery phase*).

Gaya *crawl* oleh sebagian orang disebut gaya bebas. Sebetulnya istilah ini salah, sebab gaya bebas merupakan nama nomor perlombaan renang, sedangkan gaya *crawl* merupakan salah satu teknik renang. Pada setiap perlombaan nomor gaya bebas hampir semua perenang memilih gaya *crawl* maka gaya *crawl* sering dinamakan gaya bebas. 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. (Hapri, 2006:2). Kemudian Hapri (2006:2) yang mengatakan bahwa Gaya Rimau atau *Crawl* atau lebih sering disebut gaya bebas adalah satu-satunya gambaran mengenai berenang. Gaya ini merupakan gaya yang tercepat dan berdasarkan gaya ini pula kehebatan berenang seseorang akan dinilai.

2. Teknik Renang Gaya Bebas

Untuk bisa menguasai renang gaya bebas ini harus dikuasai dahulu teknik dasar gaya *crawl* atau gaya bebas. Teknik dasar tersebut adalah: posisi tubuh di air atau mengapung, gerakan kaki atau mengayun kaki, mengayuh atau gerakan tangan, koordinasi tangan dan kaki, dan sistem pernapasan (Hapri 2006:2). Kemudian Hapri (2006:2) yang mengatakan bahwa teknik dasar renang gaya *crawl* meliputi: posisi tubuh, gerakan lengan, gerakantungkai, gerakan pengambilan napas dan gerakan koordinasi.

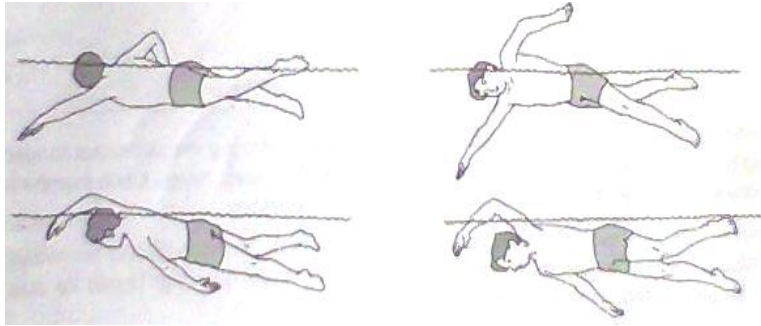
Renang *crawl* mempunyai beberapa jenis ialah 1) Gaya *Crawl* Australia, 2) Gaya *Crawl* Amerika, dan 3) Gaya *Crawl* Jepang. (Hapri, 2006:10).

Gerakan gaya bebas pertama kali dilakukan oleh *Crawl* Australia, yaitu yang dilakukan dengan dua kali gerakan tangan dan disertai dua kali gerakan kaki. Kemudian berkembang sesuai dengan penemuan baru dalam ilmu pendidikan. Adapun teknik dasar renang gaya bebas yang harus dikuasai adalah:

1) Teknik Posisi Badan

Teknik gerakan posisi badan renang gaya bebas adalah :

- a) Posisi badan dalam renang gaya bebas harus sejajar dan sedatar mungkin.
- b) Tubuh harus berputar pada garis pusat atau pada rotasinya.
- c) Hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tubuh menjadi naik turun atau meliuk-liuk.
- d) Sikap kepala normal dan pandangan agak lurus ke depan.

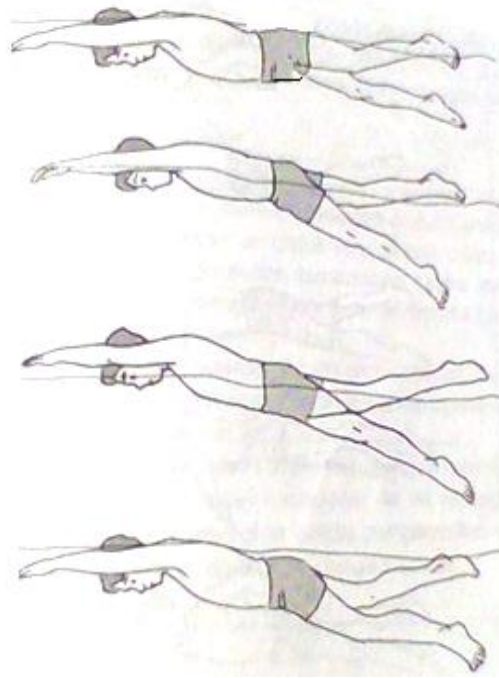


Gambar 1. Posisi Badan Dalam Renang Gaya Bebas.

Adopsi: Muhajir(2007)

2) Teknik Gerakan Kaki

Hapri (2006:10) menyatakan bahwa gerakan kaki gaya bebas ada dua macam: gerakan kaki untuk tujuan sprint, dan gerakan kaki untuk jarak berenang (*distance-swimming*). Untuk sprint, akan menggerakkan kaki dengan frekuensi yang lebih tinggi, untuk menambah gaya dorong . Namun pada jarak berenang (*distance-swimming*), gerakan kaki pada dasarnya hanya berfungsi untuk menjaga agar bagian bawah tubuh tetap mengapung rata dengan permukaan air (*steramline*). Untuk itu, menggerakkan tungkai dengan santai. Apapun jenis gerakan kakinya, ada satu hal yang harus diperhatikan: jangan menekuk lutut, dan jangan mengayunkan tungkai terlalu lebar, samasekali tidak perlu mengayunkan kaki terlalu lebar karena hal itu samasekali tidak bermanfaat, dan hanya akan buang-buang tenaga saja. Gerakan kaki dalam renang gaya bebas adalah sebagai tenaga pendorong/ penggerak dan terutama sebagai pengatur keseimbangan tubuh.



Gambar 2. Teknik Gerakan Kaki Gaya Bebas.
Adopsi : Muhajir (2007)

Adapun teknik gerakan kaki renang gaya bebas adalah :

a) Sikap permulaan :

1. Kedua lengan berpegangan pada tepi kolam tegak lurus dengan tubuh, jari-jari tangan menunjuk ke depan.
2. Tubuh dan kedua kaki lurus ke belakang rata dengan permukaan air (rata-rata air).
3. Kepala atau muka menghadap ke depan.

b) Gerakannya :

1. Gerakan dimulai dari panggul dan berakhir dengan gerakan kibasan pergelangan kaki.
2. Gerakan kaki yang ke atas dilakukan dengan lemas dan jangan terlalu tinggi, tetapi cukup dekat pada permukaan air.

3. Gerakan kaki yang ke bawah dilakukan agak kuat, terutama gerakan pergelangan kaki.

Teknik gerakan kaki menurut Abdur Rosyid (2009 : 3) adalah gerakan kaki untuk tujuan sprint, dan gerakan kaki untuk *distance-swimming* adalah sebagai berikut:

1. Untuk *sprint*

Menggerakkan kaki Anda dengan frekuensi yang lebih tinggi untuk menambah gaya dorong terhadap kaki

2. *Distance swimming* (Jarak Berenang)

Gerakan kaki pada dasarnya hanya berfungsi untuk menjaga agar bagian bawah tubuh tetap mengapung rata dengan permukaan air (steramline).

Untuk itu, menggerakkan tungkai secara santai agar posisi tubuh selalu berada rata dengan permukaan air.

Abdur Rosyid (2009:4) menambahkan, apapun jenis gerakan kakinya, ada satu hal yang harus diperhatikan yaitu: jangan menekuk lutut, dan jangan mengayunkan tungkai terlalu lebar. Tidak perlu mengayunkan kaki terlalu lebar karena hal itu sama sekali tidak bermanfaat, dan hanya akan buang-buang tenaga.

- 3) Teknik Gerakan Lengan

Hapri (2006:10). Gerakan lengan pada renang gaya bebas berperan terutama sebagai pendorong/ penggerak di samping untuk pengatur keseimbangan tubuh. Adapun teknik gerakan kaki renang gaya bebas adalah :

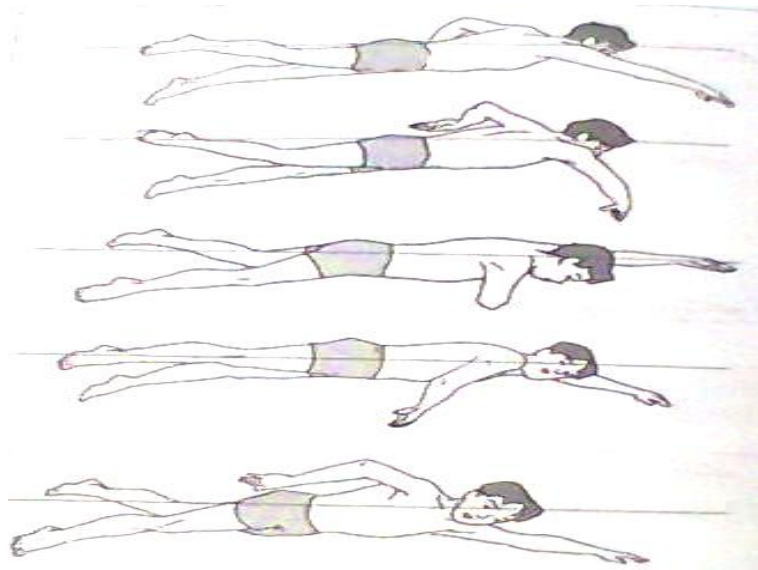
- a) Posisi awal, kedua tangan berada lurus (kedua telapak tangan agak berdekatan, tetapi tidak perlu menempel)
- b) Kemudian tarik tangan kiri ke bawah, terus ditarik sampai ke belakang.
- c) Kemudian angkat tangan kiri keluar dari permukaan air dan ayunkan tangan kiri tersebut sejauh mungkin ke depan (ketika tangan di atas permukaan air, siku tangan kiri agak ditekuk di dekat telinga. Kemudian diluruskan kembali dan diayunkan sejauh mungkin ke depan masuk ke permukaan air).
- d) Pada waktu tangan kiri diangkat keluar dari permukaan air, langsung gerakkan dan tarik tangan kanan ke bawah sampai ke belakang -sama dengan gerakan tangan kiri pada langkah b.
- e) Kemudian angkat tangan kanan keluar dari permukaan air dan ayunkan tangan kanan tersebut sejauh mungkin ke depan (ketika tangan di atas permukaan air, siku tangan kanan agak ditekuk di dekat telinga. Kemudian diluruskan kembali dan diayunkan sejauh mungkin ke depan masuk ke permukaan air)-sama dengan gerakan tangan kiri pada langkah c.

Teknik gerakan lengan menurut Abdur Rosyid(2009:2) adalah sebagai berikut:

- a) Lengan pengayuh.

Ada dua cara untuk menggerakkan lengan pengayuh, atau kombinasi diantara keduanya yaitu sebagai berikut:

1. Gerakan S. Caranya adalah :pertama-tama gerakkan tangan kearah luar, lalu masuk ke arah perut, dan lalu keluar lagi ke sisi paha. Ini adalah cara yang lebih tradisional.
2. Gerakan *high-elbow catch* (tinggi-siku menangkap). Yaitu dengan menjaga lengan atas senantiasa tinggi, dan tidak turun (drop). Caranya adalah dengan menjaga agar lengan atas senantiasa berjauhan dengan ketiak. Cara kedua ini dipakai oleh Grant Hackett. Yang paling ideal adalah gabungan dari keduanya. Maksudnya, *catch* (menangkap) dilakukan dengan *high-elbow* (tinggi-siku), lalu *pull* (menarik) dilakukan dengan menggerakkan lengan kearah perut, lalu keluar menuju sisi paha, sehingga membentuk huruf S.
 - a) Jangan sampai membuka jari-jari tangan anda, karena hal itu akan mengurangi gaya dorong yang timbul. Yang benar, rapatkanlah satu sama lain, ketika tangan melakukan kayuhan dan ekstensi. Satu-satunya saat dimana tidak harus melakukannya adalah ketika tangan melakukan *recovery* (gerakan lanjutan).
 - b) Lakukan kayuhan mulai dari saat berakhirnya ekstensi sampai dengan tangan sisi paha. Jangan sekali-kali mengeluarkan tangan sebelum tangan menyentuh sisi paha, meskipun kelelahan.



Gambar 3. Teknik Gerakan Lengan Gaya Bebas.
Adopsi : Muhajir (2007)

4) Teknik Pernapasan

Roiman Situmorang (2009:1) menyatakan bahwa cara pengambilan napas adalah dengan memutar kepala ke arah kanan, dan memutar kepala ke arah kiri secara terus menerus (*continue*)

Berbeda dengan Hapri (2006:10), pengambilan napas dilakukan ketika tangan kiri sedang diayunkan ke depan untuk masuk kembali ke dalam air, sedangkan tangan kanan akan naik ke permukaan air. Pada saat itulah, gerakkan kepala ke kanan untuk ambil napas. Begitu juga bila Anda lebih suka bernapas ke kiri, yaitu dilakukan ketika tangan kanan sedang diayunkan ke depan untuk masuk kembali ke dalam air dan tangan kiri akan naik ke permukaan air. Ketika mengambil napas, kepala jangan diangkat ke atas, melainkan hanya menoleh ke samping kanan.

Adapun teknik gerakan mengambil napas adalah sebagai berikut :

a) Sikap permulaan

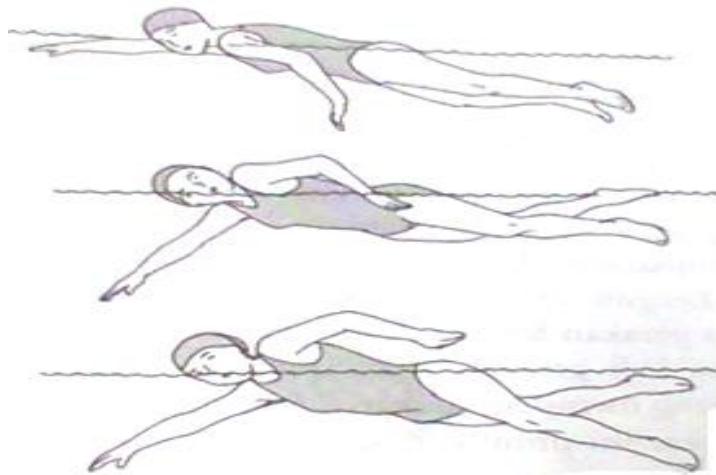
1. Siswa berdiri kangkang di kolam dangkal dengan membungkukkan tubuh rata dengan air, muka menghadap ke depan di antara kedua lengan yang diluruskan ke depan.

b) Gerakannya

1. Pernapasan dilakukan dengan memutar kepala ke kiri atau kekanan, sehingga mulut berada di atas permukaan air untuk mengambil udara.
2. Gerakan memutar ini dilakukan bersamaan ketika lengan yang searah dengan arah putaran kepala berada di belakang samping tubuh.
3. Latihan pernapasan ini dikombinasikan dengan gerakan lengan agar siswa dapat mengatur irama *pengambilannapas*.
4. Pengambilan udara dilakukan dengan mulut ialah untuk menghindari masuknya air ke hidung dan untuk mempersingkat waktu pengambilan udara karena harus dilakukan dengan cepat.
5. Pengambilan napas dilakukan ketika tangan kiri sedang diayunkan ke depan untuk masuk kembali ke dalam air, sedangkan tangan kanan akan naik ke permukaan air. Pada saat itulah, gerakkan kepala ke kanan untuk ambil napas.
6. bila lebih suka bernapas ke kiri, yaitu dilakukan ketika tangan kanan sedang diayunkan ke depan untuk masuk

kembali ke dalam air dan tangan kiri akan naik ke permukaan air.

7. Ketika mengambil napas, kepala jangan diangkat ke atas, melainkan hanya menoleh ke samping kanan (atau boleh juga ke kiri



Gambar 4. Teknik Pengambilan Napas Renang Gaya Bebas.
Adopsi: Muhajir (2007)

5) Teknik Koordinasi Gerakan

Rangkaian renang gaya bebas terdiri dari : 1) posisi badan, 2) gerakan kaki, 3) gerakan lengan, 4) gerakan pengambilan napas. Teknik yang benar adalah hal terpenting ketika berenang, bahkan juga ketika melakukan cabang olahraga lainnya. Dalam renang, teknik yang salah akan membuat kehilangan efisiensi, lambat, dan cepat lelah. Berikut ini beberapa gerakan yang benar menurut David, (2011:15) adalah sebagai berikut:

Di bawah ini adalah gerakan-gerakan atau posisi-posisi yang harus dilakukan perenang secara benar yaitu:

a) *Body Streamline* (Merampingkan Tubuh)

Pertama dan yang paling utama, harus senantiasa berada dalam posisi streamline selama berenang. Posisi streamline akan meminimalkan tahanan air. Tubuh harus streamline mulai dari ujung jari tangan sampai ujung jari kaki.

b) *Body Rotation* (Rotasi Tubuh / Perputaran)

Selama berenang gaya bebas, tubuh harus bisa menyerupai balok kayu yang oleng ke kiri dan ke kanan, terhadap sumbu aksialnya. Dan keolengan tubuh ini tidak hanya terjadi pada dada, tetapi semua bagian tubuh. Mulai dari kepala, dada, perut, pinggang, dan tungkai. Sewaktu lengan kiri berekstensi, tubuh miring ke kanan, tubuh bagian kanan naik. Sebaliknya, sewaktu lengan kanan berekstensi, tubuh miring ke kiri, tubuh bagian kiri naik.

c) Efisienkan Fase Ekstensi

Akan bisa menambah efisiensi gaya bebas atau dengan kata lain, menambah jarak perlangkah, dengan cara meluncur (*gliding*) sewaktu fase ekstensi. Selesai menarik, lengan langsung melakukan recovery. Nikmati recovery, dan pada saat yang sama lengan ekstensi lurus ke depan, rata dengan permukaan air, seolah-olah hendak meraih benda yang jauh yang ada di depan. Saat inilah tubuh meluncur dalam posisi badan sedikit menyerong.

d) Efisienkan Kayuhan

Kayuhan adalah sumber utama propulsi (gaya dorong). Karena itu, mengefisienkan gerakan ini sangatlah penting.

e) *High Elbow Recovery* (Gerak Lanjutan Siku)

Sebetulnya, tidak ada cara yang baku untuk melakukan recovery. Namun, cara yang paling tradisional dan yang paling disarankan adalah dengan metode *high-elbow recovery* (tinggi-siku menangkap). Maksudnya, selama gerakan recovery, siku adalah titik tertinggi dari lengan. Dengan metode ini, akan terhindar dari *over-reach* (jangkauan yang berlebihan) atau *over-extension* (ekstensi yang berlebihan).

Berbeda lagi dengan pendapat Abdur Rosyid (2009:5), perenang harus melakukan teknik-teknik gerakan secara benar yaitu harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

a) *Body Streamline*

Pertama dan yang paling utama, anda harus senantiasa berada dalam posisi streamline selama berenang. Posisi streamline akan meminimalkan tahanan air. Ya, tubuh anda harus streamline mulai dari ujung jari tangan anda sampai ujung jari kaki anda. Dan agar posisi streamline ini bisa tercapai setiap saat, maka yang harus anda lakukan adalah:

- 1) Posisi kepala anda harus streamline dengan badan. Telinga harus segaris dengan badan. Caranya, selama berenang, celupkan kepala kedalam air. Hadapkan wajah ke dasar kolam, dengan pandangan mata ke bawah, sedikit kedepan. Demikian pula sewaktu mengambil napas, jangan mengangkat kepala. Cukup mulut berada diatas permukaan air, dan satu telinga tetap tercelup kedalam air. Jika kedua telinga keluar dari air, berarti salah.
- 2) Sewaktu ekstensi, lengan harus berada dalam posisi horizontal kearah depan. Jangan sampai lengan turun. Jadi, ketika satu lengan melakukan *catch*(mengangkat), *pull* (menarik), dan *recovery* (gerakan lanjutan), lengan yang lain tetap rata dengan permukaan air.
- 3) Jangan menekuk tungkai. Gerakan kaki berasal dari paha, bukan hanya gerakan betis. Yang juga penting adalah untuk mengunci punggung kaki anda agar segaris dengan tungkai (seperti yang biasa dilakukan oleh seorang penari balet atau seorang pesenam).

b) *Body Rotation*

Selama berenang gaya bebas, tubuh anda harus bisa menyerupai balok kayu yang oleng ke kiri dan ke kanan, terhadap sumbu aksialnya. Dan keolengan tubuh ini tidak hanya terjadi pada dada anda, tetapi semua bagian tubuh. Mulai dari kepala, dada, perut, pinggang, dan tungkai. Sewaktu lengan kiri anda berekstensi, tubuh miring ke kanan, tubuh bagian kanan naik. Sebaliknya, sewaktu lengan kanan berekstensi, tubuh miring ke kiri, tubuh bagian kiri naik. Ayunan tungkai juga harus mengikuti keolengan ini. Untuk mudah melakukan hal ini, latihlah tungkai anda untuk bisa melakukan ayunan kaki menyamping. Dengan *body rotation* yang sempurna, anda pun akan mudah dalam mengambil napas. Anda tidak perlu menolehkan kepala

untuk mengambil napas. Cukup memanfaatkan keolengan tubuh untuk mengambil napas. Ingat, anda tidak perlu mengeluarkan kepala terlalu banyak keatas permukaan air. Keluarkan sedikit saja, sesedikit mungkin, yang penting sudah bisa untuk mengambil napas.

c) Efisienkan Fase Ekstensi

Anda akan bisa menambah efisiensi gaya bebas, atau dengan kata lain, menambah jarak per langkah, dengan cara meluncur (*gliding*) sewaktu fase ekstensi. Seusai *pull* (menarik), lengan langsung melakukan *recovery* (gerak lanjutan). Nikmati *recovery*, dan pada saat yang sama lengan ekstensi lurus ke depan, rata dengan permukaan air, seolah-olah hendak meraih benda yang jauh yang ada di depan Anda. Saat inilah tubuh meluncur dalam posisi badan sedikit oleng.

d) Efisienkan Kayuhan

Kayuhan adalah sumber utama propulsi (gaya dorong). Karena itu, mengefisienkan gerakan ini sangatlah penting

6. Pengertian Media

Media pembelajaran banyak jenis dan macamnya. Dari yang paling sederhana dan murah hingga yang canggih dan mahal. Ada yang dapat dibuat oleh guru sendiri dan ada yang diproduksi pabrik. Ada yang sudah tersedia di lingkungan untuk langsung dimanfaatkan dan ada yang sengaja dirancang.

Perkembangan ilmu pendidikan dan teknologi menuntut guru agar mampu menggunakan alat-alat yang dapat disediakan oleh sekolah dan sekurang-kurangnya guru dapat menggunakan alat yang murah dan efisien yang meskipun sederhana dan bersahaja tetapi dapat membantu dalam pencapaian tujuan pengajaran yang diharapkan.

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Asosiasi Pendidikan Nasional mengemukakan pengertian media adalah bentuk – bentuk komunikasi baik tercetak maupun audiovisual serta peralatannya. Media hendaknya dapat dimanipulasi, dapat dilihat, didengar, dan dibaca. Apapun batasan yang diberikan, ada persamaan diantara batasan tersebut yaitu bahwa media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan dari pengirim dan penerima sehingga dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan minat serta perhatian siswa sedemikian rupa sehingga proses belajar terjadi.

Media pembelajaran adalah alat atau bahan atau perantara dalam pencapaian proses pembelajaran atau proses komunikasi baik dalam bentuk cetak, maupun audiovisual.

Secara umum media mempunyai kegunaan, antara lain :

1. Memperjelas pesan agar tidak terlalu verbalistis.
2. Mengatasi keterbatasan ruang, waktu tenaga dan daya indra.
3. Menimbulkan gairah belajar, interaksi lebih langsung antara siswa dan sumber belajar.
4. Memungkinkan anak belajar mandiri sesuai dengan bakat dan kemampuan visual, auditori dan kinestetiknya.
5. Memberikan rangsangan yang sama, mempersamakan pengalaman dan menimbulkan persepsi yang sama.
6. Proses pembelajaran mengandung lima komponen, komunikasi guru (komunikator), bahan pembelajaran, media pembelajaran, siswa (komunikan), dan tujuan pembelajaran.

Jadi media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan (bahan pembelajaran), sehingga dapat merangsang perhatian, minat, pikiran dan perasaan siswa dalam kegiatan belajar untuk mencapai tujuan belajar.

Selain itu kontribusi media pembelajaran menurut Kemp dan Dayton, 1985 adalah sebagai berikut :

1. Penyampaian pesan pembelajaran dapat lebih terstandar.
2. Pembelajaran dapat lebih menarik.
3. Pembelajaran menjadi lebih interaktif dengan menerapkan teori belajar.
4. Waktu pelaksanaan pembelajaran dapat diperpendek.
5. Kualitas pembelajaran dapat ditingkatkan.
6. Proses pembelajaran dapat berlangsung kapanpun dan dimanapun diperlukan.
7. Sikap positif siswa terhadap materi pembelajaran serta proses pembelajaran dapat ditingkatkan.
8. Peran guru mengalami perubahan kearah yang positif.

Hamidjojo Santoso dalam Subagio (2004:84), memberikan batasan media sebagai berikut:

Media adalah semua bentuk perantara yang digunakan untuk menyampaikan ide, sehingga ide itu sampai pada penerima.

Adapun ciri-ciri umum media ini antara lain:

1. Media pendidikan pada umumnya dapat dilihat atau dapat didengar;
2. Media pendidikan sebagai alat bantu belajar-mengajar di kelas atau di luar kelas;
3. Media pendidikan adalah suatu medium atau perantara yang digunakan untuk pendidikan;
4. Media sebagai alat belajar, misalnya modul, program radio, program TV, dan lain-lain.

Media visual adalah media yang penyampaian pesannya dapat diterima oleh indera penglihatan, contoh dari media visual antara lain, gambar, buku, modul, dan lain-lain (Jauhar Mohammad : 2011 : 102)

Media Visualisasi dalam mengajar atau media pendidikan ini digunakan dengan maksud mempermudah siswa belajar dan untuk meningkatkan atau mempertinggi mutu proses kegiatan belajar-mengajar dengan memperhatikan perbedaan-perbedaan pada diri siswa.(Subagio, 2004:87)

1. Penerapan Media Pembelajaran Visual /Gambar Dalam PAIKEM

Dengan memperhatikan keadaan dan kepentingan anak didik, maka guru harus mengusahakan terjadinya interaksi edukatif, yaitu interaksi antara guru dengan anak didik yang didasarkan atas nilai-nilai dan norma-norma pendidikan yang terarah pada tercapainya tujuan pendidikan. Sehubungan dengan hal tersebut di atas proses belajar mengajar perlu memperhatikan masukan instrumental yang meliputi kurikulum, program, materi,

sarana, dan prasarana, fasilitas, metode, dan penilaian. Di samping itu diperlukan pula suatu pola pembelajaran yang memenuhi kriteria sederhana dan praktis, dan berlaku untuk semua pembelajaran pendidikan jasmani seperti Atletik, Senam, Renang, Permainan maupun Beladiri.

(Susanto Ernawan 2010:25)

Dari berbagai ragam dan bentuk media pengajaran, pengelompokan atas media dan sumber belajar dapat juga ditinjau dari jenisnya, yaitu dibedakan menjadi media audio, media visual, media audio-visual, dan media serba neka.

1. Media Audio : radio, piringan hitam, pita audio, tape recorder, dan telepon.

2. Media Visual

Media visual diam : foto, buku, ensiklopedia, majalah, surat kabar, Buku referensi dan barang hasil cetakan lain, gambar, ilustrasi, kliping, film bingkai/slide, film rangkai (film strip) , transparansi, mikrofis, overhead proyektor, grafik, bagan, diagram, sketsa, poster, gambar kartun, peta, dan globe.

3. Media Audio-visual

Media audiovisual diam : televisi diam, slide dan suara, film rangkai dan suara , buku dan suara. Media audiovisual gerak : video, CD, Film rangkai dan suara, televisi, gambar dan suara.

Susanto Ernawan, (2010:2) menyatakan bahwa salah satu strategi belajar yang penting dalam pembelajaran akuatik adalah dengan menerapkan

media audio visual sebagai sumber belajar. Media ini memiliki banyak manfaat antara lain: 1) memudahkan siswa belajar gerak dengan baik, 2) sebagai studi komparasi antara belajar klasikal dengan belajar melalui media audio visual, 3) gerakan renang dapat dilihat secara berulang-ulang dan detail, 4) merangsang daya imajinasi siswa untuk melakukan gerakan dengan baik sesuai contoh dalam media audio visual. Dengan demikian berarti media sebagai alat bantu yang digunakan guru untuk:

(1) memotivasi belajar peserta didik, (2) memperjelas informasi/pesan pengajaran, (3) memberi tekanan pada bagian-bagian yang penting, (4) memperjelas struktur pengajaran.

Media memiliki fungsi yang jelas yaitu memperjelas, memudahkan dan membuat menarik pesan kurikulum yang akan disampaikan oleh guru kepada peserta didik sehingga dapat memotivasi belajarnya dan mengefisienkan proses belajar.

Susanto Ermawan (2010:7) praktek mengajar renang mempunyai tujuan, yaitu agar penguasaan keterampilan gerak dengan teknik yang benar serta sesuai dengan peraturan yang ada. Untuk itu, seorang guru harus menguasai bahan pembelajaran yang akan diajarkan. Dalam mencapai tujuan akhir dari pembelajaran renang, tidak boleh dilupakan bahwa proses pembelajarannya tetap di dalam ruang lingkup pendidikan jasmani. Jadi bukan berarti penyampaian materi-materi pembelajaran terfokus kepada gerakan-gerakan yang teknis saja namun dalam penyampaian atau

penyajianya harus diberikan variasi-variasi yang bersifat pendidikan jasmani, yaitu antara lain:

1. Bahan materi pembelajaran disajikan dengan bermacam-macam variasi yang bersifat gembira dan menyenangkan.
2. Selama proses pembelajaran seluruh siswa bergerak aktif
3. Seluruh siswa harus mendapatkan giliran yang sama
4. Penyampaian materi pembelajaran harus dari yang mudah ke yang sukar.
5. Disampaikan dengan media pembelajaran yang tepat seperti, media visual.

Melalui media visual keterlangkaan sumber belajar diharapkan dapat teratasi karena media visual memiliki bahasa yang lebih universal karena dapat dipelajari secara visual. Sebagai referensi, sebuah hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan belajar mengajar akan lebih efektif dan mudah bila dibantu dengan sarana visual, di mana 11% dari yang dipelajari terjadi lewat indera pendengaran, sedangkan 83% lewat indera penglihatan. Di samping itu dikemukakan bahwa kita hanya dapat mengingat 20% dari apa yang kita dengar, namun dapat mengingat 50% dari apa yang dilihat dan didengar. Namun demikian masih jarang bentuk pembelajaran renang yang menggunakan media visual sebagai salah satu sumber belajar (Susanto Ernawan, 2010:3)

Dengan semakin pesatnya perkembangan teknologi, penggunaan media visual sangat tepat dalam mendukung proses perkembangan ilmu pengetahuan

melalui penyempurnaan proses pembelajaran di sekolah serta menciptakan iklim pendidikan yang berbasis pada IPTEKS.

B. Kerangka Pikir

Hasil belajar yang dicapai siswa berbeda-beda, karena setiap siswa mempunyai beberapa perbedaan dalam belajar, kecerdasan, minat terhadap suatu pelajaran dan lingkungan belajar. Bila melihat prestasi belajar mata pelajaran Penjaskes maka tampak prestasi belajar siswa bervariasi.

Keberhasilan siswa dalam proses belajar mengajar ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya yaitu keterampilan guru mengajar. Keterampilan guru sangat mempengaruhi atau menentukan keberhasilan siswa. Bila dikaitkan dengan prestasi belajar bahwa keterampilan guru mengajar dalam penelitian ini merupakan bagian dari pendidikan, keterampilan menggunakan teknik dan strategi, menerapkan metode dan media pengajaran.

Keterampilan guru mengajar yang dimaksudkan dalam penelitian ini akan membahas tentang pembelajaran PAIKEM terhadap keterampilan gerak dasar renang gaya bebas. Guru mengajar dalam hal melibatkan siswa secara aktif, inovatif, kreatif, efektif, dan menyenangkan. Sehingga dapat menarik minat dan perhatian siswa, serta dapat membangkitkan motivasi siswa dalam proses pembelajaran. Pembelajaran PAIKEM sangat penting dalam proses pembelajaran renang gaya bebas bagi siswa yang disertakan dengan penggunaan media audio visual untuk memudahkan siswa memahami tentang bagaimana pengenalan aktivitas renang itu berlangsung. Hal tersebut sangat

dibutuhkan oleh para siswa yang belum pernah sama sekali belajar renang, karena kemungkinan-kemungkinan para siswa ada yang masihtakut masuk ke dalam kolam. Untuk itu guru hendaknya memahami benar bentuk-bentuk pengenalan aktivitas renang di dalam air, karenan hal ini sangat penting untuk dapat membawa anak, terutama anak yang kurang berani masuk ke dalam kolam. Pengenalan aktivitas renang akuatik adalah suatu bentuk latihan dasar sebelum siswa diajarkan masing-masing gaya renang. Tujuan akhir yang diharapkan dari pembelajaran renang ini adalah untuk membentuk sikap, keterampilan dan keterampilan mengapung dan meluncur pada permukaan air. Dengan keterampilan mengapung dan meluncur akan mempermudah siswa melakukan bentuk-bentuk gerakan lanjutan.

Dari uraian di atas dapat diketahui bahawa PAIKEM merupakan bagian dari pendekatan yang tergolong efektif untuk kelangsungan proses belajar mengajar dalam materi renang gaya bebas. Pembelajaran PAIKEM disertai dengan media pembelajaran menggunakan media visual gambar bertujuan memberikan bantuan kepada siswa untuk memudahkan dan memperlancar pada saat berlangsungnya kegiatan belajar mengajar sehingga siswa tersebut mampu dengan maksimal melaksanakan apa yang diperintah guru dalam kegiatan belajar mengajar.

Dengan mengetahui dan memahami manfaat model pembelajaran PAIKEM serta media pembelajaran menggunakan audio visual yang mendukung dalam keterampilan gerak dasar gaya bebas secara baik dan benar, maka diharapkan para siswa mempunyai persepsi yang positif terhadap pendekatan PAIKEM

dan media visual yang digunakan dalam proses/kegiatan belajar mengajar berlangsung secara kontinyu.

C. Perumusan Hipotesis

Sudjana (1996: 219) hipotesis adalah asumsi atau dugaan mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal itu yang sering dituntut melakukan pemeriksaan.

Berdasarkan uraian di atas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ha₁: Ada pengaruh yang signifikan dari model pembelajaran PAIKEM terhadap keterampilan gerak dasar renang gaya bebas;

Ha₂: Ada pengaruh yang signifikan dari penggunaan media pembelajaran visual/gambar terhadap keterampilan gerak dasar renang gaya bebas;

Ha₃: Pembelajaran PAIKEM memberikan pengaruh yang lebih besar daripada penggunaan media pembelajaran visual/gambar terhadap keterampilan gerak dasar renang gaya bebas.