

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Pengertian Efektivitas**

Efektivitas adalah pemanfaatan sumber daya, sarana dan prasarana dalam jumlah tertentu yang secara sadar ditetapkan sebelumnya untuk menghasilkan sejumlah barang atau jasa kegiatan yang dijalankan, sondang P Siagian ( 2001 : 24 ).

Menurut Gibson (2002), efektivitas adalah pencapaian sasaran yang telah disepakati atas usaha bersama.

### **B. Pendidikan Jasmani**

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan dan membina kemampuan jasmaniah dan rohaniah serta kesehatan siswa dan lingkungan hidupnya agar tumbuh kembang serta harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan untuk bangsa.

Nixon dan Jewett (1983 : 27 ), pendidikan jasmani adalah satu aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenaan dengan perkembangan dan

penggunaan kemampuan gerak individu yang suka rela dan berguna serta berhubungan langsung dengan respon mental, emosional dan sosial.

Cholik Mutohir (1992: 7), Pendidikan jasmani adalah suatu proses yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan ketrampilan, kecerdasan dan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka membentuk manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila”.

Pendidikan jasmani merupakan salah satu mata pelajaran dalam kurikulum di sekolah. Mata pelajaran ini berorientasi pada pelaksanaan misi pendidikan melalui aktivitas jasmani dan pembiasaan perilaku hidup sehat sehari-hari. Tujuan yang ingin dicapai dalam mata pelajaran ini adalah “membantu peserta didik untuk kesegaran jasmani dan kesehatan melalui pengenalan dan penanaman sikap positif serta kemampuan gerak dasar dan berbagai aktivitas jasmani” (Depdikbud, 1993: 1).

Garis-garis besar kurikulum pendidikan dasar (Depdikbud, 1993: 1) menjelaskan :

“Pendidikan jasmani di sekolah berfungsi untuk (a) merangsang pertumbuhan jasmani dan perkembangan sikap, mental, sosial, dan emosional yang serasi, selaras, dan seimbang, (b) memberikan pemahaman tentang manfaat pendidikan jasmani dan kesehatan serta memenuhi hasrat bergerak, (c) memacu perkembangan dan aktivitas system peredaran darah, pencernaan,

pernapasan dan saraf, (d) memberikan kemampuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kesehatan”.

Kesehatan merupakan aspek yang sangat penting dari kehidupan guna melakukan aktifitas sehari-hari :

Pengertian sehat menurut UU Pokok Kesehatan No. 9 tahun 1960, Bab 1 pasal 2 adalah keadaan yang meliputi kesehatan badan (jasmani), rohani (mental), dan sosial, serta bukan hanya keadaan bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan. Pengertian kesehatan itu sejalan dengan pengertian kesehatan menurut organisasi kesehatan dunia (WHO) tahun 1975 : Sehat adalah suatu kondisi yang terbebas dari segala jenis penyakit, baik fisik, mental, dan sosial.

## **1. Belajar**

Belajar merupakan suatu usaha untuk menambah dan mengumpulkan berbagai pengalaman tentang ilmu pengetahuan. Belajar juga sebuah proses yang sering diartikan penambahan pengetahuan.

Menurut Oemar Hamalik (2003:57), mengatakan bahwa pembelajaran adalah suatu kombinasi yang tersusun meliputi unsur-unsur manusiawi, material, fasilitas, perlengkapan, dan prosedur yang saling mempengaruhi mencapai tujuan pembelajaran.

Adapun ciri kegiatan yang disebut “belajar” adalah sebagai berikut (Noehi, Nasution, 1994:2):

- a. Belajar adalah aktifitas yang menghasilkan perubahan individu yang belajar, baik aktual maupun potensial
- b. Perubahan itu pada dasarnya berubah didapatkan kemampuan baru, yang berlaku yang relatif lama.
- c. Perubahan itu terjadi karena usaha belajar adalah sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan. Tingkah laku ini mencakup pengetahuan, ketrampilan dan sikap

Sedangkan menurut A Tabrani Rusyan, 1989: 7 mengatakan bahwa;

“Belajar dalam arti luas adalah suatu proses perubahan individu yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, dan penilaian terhadap atau mengenai sikap dan nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang study atau lebih luas lagi dalam berbagai aspek kehidupan atau pengalaman yang terorganisasi”.

Robert M. Gagne dalam buku: *the conditioning of learning* mengemukakan bahwa: “Belajar adalah perubahan yang terjadi dalam kemampuan manusia setelah belajar secara terus menerus, bukan hanya disebabkan karena proses pertumbuhan saja. Gagne berkeyakinan bahwa belajar dipengaruhi oleh faktor dari luar diri dan faktor dalam diri dan keduanya saling berinteraksi.”

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan belajar adalah suatu proses perubahan tingkah laku akibat adanya interaksi, perubahan itu berupa

penguasaan, sikap dan cara berfikir yang bersikap menetap sebagai hasil dari latihan dan pengalaman belajar.

## **2. Gerak**

Proses belajar gerak berlangsung dalam suatu rangkaian kejadian dari waktu ke waktu dan dalam prosesnya melibatkan SSP, otak, dan ingatan. Dengan demikian tugas utama peserta didik dalam proses belajar gerak adalah menerima dan menginterpretasikan informasi tentang gerakan-gerakan yang akan dipelajari kemudian mengolah dan menginformasikan informasi tersebut sedemikian rupa sehingga memungkinkan realisasi gerakan secara optimal dalam bentuk keterampilan.

Pengertian gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu, sekali hal ini sudah dilakukan maka gerak itu, tanpa memikirkan gerak itu translasi atau rotasi maka dengan itu dapat ditentukan jarak dan arah dari titik pangkalnya. (Prof. Drs. Soedarminto 1993-197). Jadi pengertian gerak perpindahan tempat ketempat lain sesuai dengan tujuan tertentu.

## **3. Alat Belajar**

Dalam kamus besar bahasa Indonesia pengertian dari alat adalah “yang dipakai untuk mengerjakan sesuatu“. Alat merupakan bagian dari fasilitas pendidikan yang digunakan untuk proses kegiatan belajar mengajar. Dengan alat pembelajaran guru dapat memberikan contoh secara langsung tentang materi tersebut agar mudah dipahami dan dimengerti oleh siswa.

Dari uraian di atas peneliti menyimpulkan bahwa modifikasi alat pembelajaran merupakan upaya seorang guru untuk merubah alat pembelajaran yang sesungguhnya menjadi berbeda dari yang sebelumnya dengan tujuan untuk mempermudah dan untuk meningkatkan pembelajaran kemudian memperoleh hasil yang telah diinginkan.

#### **4. Keterampilan Gerak Dasar**

Gerak dasar adalah gerak yang berkembangnya sejalan dengan pertumbuhan dan tingkat kematangan. Keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak yang menjadi dasar untuk ketangkasan yang lebih kompleks. Rusli (1998: 9), membagi tiga gerakan dasar yang melekat pada individu yaitu, 1) lokomotor, (2) gerak non lokomotor, (3) manipulatif.

Rusli (1998: 11), mendefinisikan gerak lokomotor adalah “gerak yang digunakan untuk memudahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau memproyeksikan tubuh ke atas misalnya: jalan, lompat dan berguling”. Gerak non lokomotor “adalah keterampilan yang dilakukan tanpa memindahkan tubuh dari tempatnya, misalnya membungkuk badan, memutar badan, mendorong dan menarik”. Sedangkan gerak manipualtif adalah keterampilan memainkan suatu proyek baik yang dilakukan dengan kaki maupun dengan tangan atau bagian tubuh yang lain. Gerak manipulatif ini bertujuan untuk koordinasi mata-kaki, mata-tangan, misalnya melempar, menangkap dan menendang.

## 5. Belajar Motorik

Belajar motorik adalah menghasilkan perubahan yang relatif permanen. Seorang yang ingin memiliki keterampilan yang baik harus terlebih dahulu mengembangkan unsur gerak, kemudian hal ini dapat dilakukan melalui proses belajar dan berlatih. Lutan (1998: 34), mengatakan “belajar adalah sebuah perilaku yang relatif permanen sebagai akibat latihan atau pengalaman masa yang lampau”. Berkaitan dengan belajar keterampilan motorik suatu proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang relatif permanen dalam reabilitasinya untuk merespon suatu gerak. Menurut Lutan belajar motorik adalah “seperangkat proses yang berkaitan dengan latihan atau pengalaman yang mengantarkan ke arah perubahan dalam perilaku terampil”.

Adapun tahap dalam keterampilan motorik yaitu sebagai berikut:

- a. Tahap kognitif “merupakan tahap awal dalam belajar ‘motorik’” dalam tahap ini peserta didik harus memahami hakikat kegiatan yang akan dilakukan, kemudian harus memperoleh gambaran yang jelas baik secara verbal maupun visual.
- b. Tahap fiksasi pada tahap ini pengembangan keterampilan dilakukan peserta didik melalui latihan praktik secara teratur agar perubahan perilaku gerak menjadi permanen, selama latihan peserta didik membutuhkan semangat dan umpan balik untuk mengetahui apa yang dilakukan itu benar atau salah.

- c. Tahap otomatis. Pada tahap otomatis, kontrol terhadap gerak semakin tepat dan penampilan semakin konsisten serta cermat. Menurut girimijoyo dalam priyono mengatakan “Secara psikologi hal ini dapat diartikan bahwa pada diri peserta didik telah terjadi suatu kondisi refleksi bersyarat yaitu terjadi pengerahan tenaga mendekati pola gerak reflek yang sangat efisien dan hanya akan melibatkan unsur unit yang benar diperlukan untuk gerakan yang diinginkan”.

## **6. Alat bantu pembelajaran**

Media berasal dari bahasa latin *Medium* yang berarti perantara yang dipakai untuk menunjukkan alat komunikasi.

Alat bantu pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang pengajaran (Husdarta, 2000:35). Isi yang terkandung di dalam alat bantu pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Sebagai contoh strategi pengajaran yang biasa guru terapkan pada saat proses belajar mengajar adalah manajemen kelas, pengelompokan siswa, dan penggunaan alat bantu pengajaran.

Jika kita amati tidak ada alat bantu pembelajaran yang baru saat ini. Yang ada hanya pengembangan dari model-model pendekatan seperti pendekatan induktif dan deduktif, atau pendekatan langsung dan tidak langsung.

Ada dua pengaruh implementasi suatu alat bantu pembelajaran terhadap perubahan siswa yaitu yang bersifat langsung dan tidak langsung. Mengetahui



kedua jenis pengaruh ini bagi guru sangat penting agar ia dapat memperkirakan penggunaan alat bantu pembelajaran.

Alat bantu pembelajaran yang akan diberikan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan drigen dan papan seluncur sebanyak 4 buah.

Dalam proses pembelajaran dengan alat bantu penggunaannya dapat digunakan pada tiga tempat, seperti pada alat bantu drigen dapat digunakan di tangan dengan cara dipegang, diletakkan di bawah perut, dijepit dipangkal paha; untuk memudahkan pada saat pernapasan, kayuhan tangan dan gerakan kaki.



Gambar 1. Alat bantu berupa drigen 5 liter

Pada penggunaan alat bantu papan seluncur dapat digunakan dengan cara dipegang ditangan untuk memudahkan siswa untuk melakukan meluncur dalam posisi yang steam line, dan memudahkan pengambilan pernapasan serta gerakan kaki.



Gambar 2. Alat bantu berupa papan seluncur

## 7. Renang

Manusia sudah dapat berenang sejak zaman prasejarah, bukti tertua mengenai berenang adalah lukisan-lukisan tentang perenang dari Zaman Batu telah ditemukan di "gua perenang" yang berdekatan dengan Wadi Sora di Gilf Kebir, Mesir barat daya.<sup>[1]</sup> Catatan tertua mengenai berenang berasal dari 2000 SM. Beberapa di antara dokumen tertua yang menyebut tentang berenang adalah Epos Gilgamesh, Iliad, Odyssey, dan Alkitab (Kitab Yehezkiel 47:5, Kisah Para Rasul 27:42, Kitab Yesaya 25:11), serta Beowulf dan hikayat-hikayat lain. Pada 1538, Nikolaus Wynmann seorang profesor bahasa dari Jerman menulis buku mengenai renang yang pertama, Perenang atau Dialog mengenai Seni Berenang (*Der Schwimmer oder ein Zwiegespräch über die Schwimmkunst*).

Renang merupakan salah satu cabang olahraga dalam Olimpiade Athena 1896. Dan sampai sekarang renang menjadi olahraga yang populer diseluruh dunia. Ada empat gaya berenang yang umum dilakukan orang yakni: gaya bebas, gaya dada, gaya punggung, dan gaya kupu-kupu (dolpin).

a. Renang Gaya Bebas

18

Gaya bebas atau gaya crawl adalah gaya renang yang paling cepat dibandingkan dengan gaya yang lain. Maglischo ( 1993 : 15 )

Adapun teknik renang gaya bebas adalah :

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.

b. Gaya Dada

Gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air, namun berbeda dari gaya bebas, batang tubuh selalu dalam keadaan tetap. Kedua belah kaki menendang ke arah luar sementara kedua belah tangan diluruskan di depan. Kedua belah tangan dibuka ke samping seperti gerakan membelah air agar badan maju lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak sedang berenang sehingga disebut gaya katak. Pernapasan dilakukan ketika mulut berada di permukaan air, setelah satu kali gerakan tangan-kaki atau dua kali gerakan tangan-kaki.

c. Gaya Punggung

Gaya punggung adalah berenang dengan posisi punggung menghadap ke permukaan air. Gerakan kaki dan tangan serupa dengan gaya bebas, tapi dengan posisi tubuh telentang di permukaan air. Kedua belah tangan

secara bergantian digerakkan menuju pinggang seperti gerakan mengayuh. Mulut dan hidung berada di luar air sehingga mudah mengambil atau membuang napas dengan mulut atau hidung.

d. Gaya Kupu-Kupu

adalah gaya berenang dengan posisi dada menghadap ke permukaan air. Kedua belah lengan secara bersamaan ditekan ke bawah dan digerakkan ke arah luar sebelum diayunkan ke depan. Sementara kedua belah kaki secara bersamaan menendang ke bawah dan ke atas seperti gerakan sirip ekor ikan atau lumba-lumba. Udara dihembuskan kuat-kuat dari mulut dan hidung sebelum kepala muncul dari air, dan udara dihirup lewat mulut ketika kepala berada di luar air.

## 8. Renang Gaya Bebas

Gaya bebas atau gaya crawl adalah gaya renang yang paling cepat dibandingkan dengan gaya yang lain. Maglischo ( 1993 : 15 )

Adapun teknik renang gaya bebas adalah :

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.

## Teknik renang gaya bebas

20

Teknik dasar renang gaya bebas dijelaskan oleh Victor G Simanjuntak, dkk dalam bahan ajar cetak pendidikan jasmani dan kesehatan, yaitu terdiri dari :

- a. Posisi tubuh (bodyposition),
- b. Gerakan kaki (flutter kick),
- c. Gerakan lengan (armstroke),
- d. Pernapasan (breathing)
- e. Koordinasi gerakan (coordination).

### a. Posisi Tubuh

Posisi tubuh harus hampir sejajar dengan permukaan air (*Stream line*). Dengan posisi tubuh yang *Stream line* perenang akan dapat berenang dengan tahanan sekecil mungkin, sehingga dapat menempuh jarak secepat mungkin. Tubuh harus berputar pada sumbunya dan hindari gerakan yang mengakibatkan posisi tubuh naik dan turun. Hindarkan kemungkinan terjadinya gerakan-gerakan tangan atau kaki yang berakibat tubuh menjadi naik turun atau meliuk-liuk ke kiri dan ke kanan.



Gambar 1. Posisi tubuh (*Stream line*).

### b. Gerakan kaki

Dalam gaya bebas fungsi kaki yang utama adalah sebagai stabilator dan sebagai alat untuk menjadikan kaki tetap tinggi dalam keadaan *Stream line*, sehingga tahanan menjadi kecil. Tarikan lengan dalam gaya bebas adalah sumber pokok dari luncuran dan pada kebanyakan perenang

menjadi satu-satunya dorongan dan luncuran. Gerakan kaki pada renang gaya bebas adalah sebagai berikut:

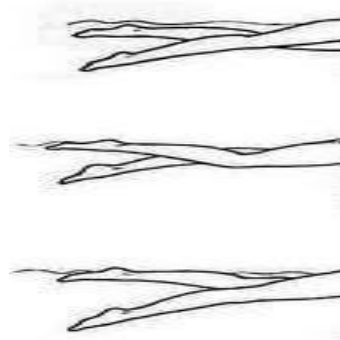
1. Gerakan dilakukan dengan naik turun pada bidang yang vertical, bergantian antara kaki kanan dan kaki kiri.
2. Gerakan dimulai dari pangkal paha dan pada gerakan menendang (kebawah) bertekuk pada lutut, kemudian diluruskan pada tendangan.
3. Pada saat tendangan dilakukan, telapak kaki bergerak, kaki keadaan lurus, serta keadaan bengkok pada akhir tendangan.
4. Gerakan kaki ke atas dilakukan dengan sikap lurus. Amplitudo gerakan yaitu jarak antara 1 kaki maksimal diatas dan kaki yang lain maksimal ke bawah kira-kira 30 sampai dengan 35 cm. sedangkan ritme atau kecepatan tergantung dari masing-masing perenang. Bila cambukannya terlampau dalam, akan menyebabkan hambatan. Cambukan kaki yang naik ke atas permukaan air tidak menghasilkan dorongan, malahmempergunakan pemborosan energi. Gerak kaki pada gaya bebas saat melakukan gerak terdiri atas lecutan ke bawah (downbeat), dan lecutan ke atas(upbeat).

Hal tersebut dijelaskan oleh Dadang Kurnia (2003:40), sebagai berikut:

Lecutan kaki ke bawah adalah gerakan mencambuk yang dimulai dengan dilecutkannya pangkal paha, lutut dibengkokkan sedikit, dan cambukan dilakukan oleh punggung kaki.Lecutan kaki di atas

sebenarnya bagian akhir dari lecutan kaki ke bawah. Kedalaman paha dari atas permukaan air ketika melakukan cambukan dan lecutan sekitar 30 – 35 cm.

5. Mengenai kekuatan atau kecepatan gerakan kaki adalah sebagai berikut: pada gerakan kebawah atau gerakan tendangan dilakukan dengan keras (kekuatan penuh), sedangkan pada waktu gerakan kaki keatas dilakukan dengan agak pelan (rileks).



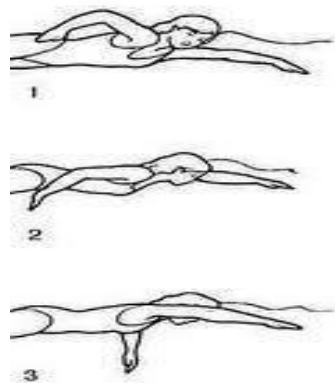
Gambar 2. Gerakan Kaki pada gaya bebas

#### c. Gerakan tangan

Gerakan lengan merupakan gerak pendukung yang sangat penting. Hal tersebut dikarenakan dayungan lengan akan mendukung laju tubuh dengan cepat. Latihan gerakan tangan dapat dilakukan di kolam dangkal, berikut cara melakukannya.

- 1) Sikap awal berdiri, badan dibungkukkan dan kedua tangan lurus di samping telinga.
- 2) Tangan kanan ditarik ke bawah sambil menekan air, sampai berada di bawah badan. Tangan mendorong air ke belakang dan ke atas.

- 3) Siku tangan kanan cepat ditekuk dan di keluarkan dari air, saat tangan kiri sampai di bawah badan di dalam air, tangan kiri mendorong air ke belakang dan ke atas.
- 4) Gerakan kembali ke posisi semula dilakukan dengan mengayunkan
- 5) Lakukan gerakan ini secara bergantian antara tangan kanan dan kiri dan lakukan gerakan ini secara berulang-ulang.



Gambar 3. Gerakan tangan gaya bebas

#### d. Pernafasan

Pernafasan pada gaya bebas sangat mempengaruhi posisi badan untuk stream line. Putaran untuk pernafasan haruslah dilakukan dengan axis (sumbu putaran) garis sepanjang badan, sehingga kepala tidak akan naikterlalu tinggi denggan permukaan air. Bila putaran kepala pada sumbu putaran garis bahu, maka akibatnya kepalam akan keluar dari permukaan air dan hal ini sesuai dengan hokum Newton, maka tubuh bagian bawah (panta dan kaki) akan turun ke bawah, ini akan mengakibatkan badan tidak stream line, sehingga tekanan depan menjadi besar. Harus ada irama tertentu antara lengan, tendangan kaki dan olengan badan. Bagi perenang



dengan pengambilan nafas ke arah kanan (menoleh ke kanan) adalah sebagai berikut: waktu berenang, permukaan air diantara garis rambut dan kening dengan posisi yang enak untuk kepala.

Putar kepala ke arah lengan untuk mengambil nafas, pada saat lengan kanan ke dalam air melaksanakan dayungan. Pada saat dayungan lengan kana, mulut berada di luar permukaan air mengambil nafas melalui mulut dengan di buka lebar-lebar pada ketinggian permukaan yang di timbulkan oleh kepala karena melaju ke depan. Pada saat rekoverti lengan kanan, kepala menoleh ke arah bawah dan mata melihat ke arah kolam. kembali. Udara harus dibuang ke luar, sebelum mulut mulai mengambil nafas kembali.



Gambar 4. Pernapasan pada gaya bebas