

ABSTRAK

EFEKTIFITAS PEMBELAJARAN GERAK DASAR RENANG GAYA BEBAS DENGAN MENGGUNAKAN ALAT BANTU PADA SISWA KELAS X.2 SMA BUDAYA BANDAR LAMPUNG 2013/2014

Oleh

LISTIONO

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil belajar gerak dasar renang gaya bebas dengan menggunakan alat bantu pada siswa kelas X.2 SMA Budaya Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013. Metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (*Class room Action Reserch*), dengan dua siklus, dimana pada setiap siklus menggunakan tindakan yang berbeda-beda. Siklus pertama dengan penggunaan alat Bantu drigen, dan siklus kedua dengan penggunaan alat bantu papan seluncur.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa X.2 SMA Budaya Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2012/2013 yang berjumlah 30 siswa. Pengumpulan data diambil dari tes berupa pengamatan keterampilan gerak dasar renang gaya bebas yang meliputi gerakan kaki, gerakan tangan dan pernapasan. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan gerak dasar meluncur melalui penggunaan alat bantu pada setiap siklusnya, adapun peningkatan pada setiap siklus adalah sebagai berikut siklus pertama sebesar 33,33 %, dan siklus kedua 46,66%. Gerak dasar renang gaya bebas ini dapat ditingkatkan atau dikuasai menggunakan alat bantu, banyak macam alat bantu yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran gerakan renang gaya bebas ini diantaranya drigen, pelampung, masih banyak macam alat bantu yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran renang gaya bebas ini. Kemungkinan dengan adanya alat bantu akan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam penguasaan gerak dasar renang gaya bebas.

Kata kunci : alat bantu, efektivitas, pembelajaran