

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Hakekat Pendidikan Jasmani

1. Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan yang dilakukan melalui aktivitas fisik sebagai media utama untuk mencapai tujuan, bentuk-bentuk aktivitas fisik yang lazim digunakan oleh siswa akan sesuai dengan muatan yang tercantum dalam kurikulum adalah bentuk gerak-gerak olahraga dengan tujuan untuk menggali potensi siswa. Hal ini sesuai yang disampaikan Suranto (1994) yang menyatakan bahwa :

“ Mendefinisikan pendidikan jasmani sebagai proses yang menguntungkan dalam penyesuaian dari belajar gerak, neuro-muscular, intelektual, social, kebudayaan, baik emosional dan etika sebagai akibat yang timbul melalui pilihannya yang baik melalui aktivitas fisik yang menggunakan sebagian besar otot tubuh”.

Hal tersebut juga dikatakan oleh Suranto (1994) mendefinisikan :
“Pendidikan Jasmani sebagai sebuah aspek dari proses pendidikan keseluruhan dengan menggunakan/menekankan pada aktifitas fisik yang mengembangkan fitness, fungsi organ tubuh, kontrol neuro-muscular, kekuatan intelektual, dan pengendalian emosi “.

Dengan demikian, guru sebagai pengelola dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani harus terampil, terutama dalam menentukan tujuan pembelajaran tersebut, yang diharapkan bisa mendorong dan mengarahkan siswa

pada aktivitas belajar yang akan dilaksanakan. Karena pada dasarnya tujuan mengajar adalah mendorong siswa untuk belajar. Banyak guru Pendidikan Jasmani yang masih menjawab bahwa tujuan Pendidikan Jasmani adalah untuk meningkatkan keterampilan siswa dalam berolahraga, ada pula yang mengatakan tujuan Pendidikan Jasmani yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani, memang semua yang diungkapkan itu benar, tapi kurang lengkap sebab yang paling penting dari semuanya yaitu tujuannya bersifat menyeluruh. Dalam kegiatan aktivitas jasmani dalam pengertian ini telah dijelaskan bahwa pelaku gerak untuk meningkatkan keterampilan motorik dan nilai-nilai fungsional yang mencakup aspek kognitif, afektif dan sosial.

Aktivitas ini harus dipilih dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing siswanya melalui kegiatan Pendidikan Jasmani ini diharapkan siswa akan tumbuh berkembang secara sehat dan segar jasmaninya. Dari berbagai penejelasan di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa tujuan Pendidikan Jasmani di sekolah adalah mengembangkan setiap unsur yang ada pada diri seseorang meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotor melalui aktivitas fisik yang dipilih dan disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan seseorang, sehingga menghasilkan perkembangan secara menyeluruh sebagai manusia secara seutuhnya.

B. Belajar dan Pembelajaran

1. Belajar

Belajar merupakan proses perubahan tingkah laku dari tidak tahu menjadi tahu, dari yang tidak bisa menjadi bisa karena adanya interaksi dengan lingkungannya. Hal ini senada dengan yang diungkapkan oleh pendapat Husdarta dan Yudha (2000) bahwa “belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat dari interaksi antara individu dengan lingkungannya”. Selanjutnya Slameto (2010) menjelaskan bahwa “belajar ialah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”.

Selanjutnya senada dengan yang telah diungkapkan oleh Husdarta dan Yudha (2000) bahwa “perubahan tingkah laku dalam proses belajar merupakan akibat dari interaksi siswa dengan lingkungannya”. Interaksi ini berlangsung secara disengaja”. Hal ini terbukti dari adanya tujuan yang ingin di capai, motivasi untuk belajar baik secara fisik maupun psikis.

2. Pembelajaran

Dalam proses pembelajaran guru memiliki peranan penting dalam memberikan pelajaran, dimana guru harus bisa mengelola dan merencanakan dalam pembelajaran hal ini sesuai yang diungkapkan Knirk dan Gustapon (2011:6) “Pembelajaran adalah segala kegiatan yang dirancang oleh guru untuk membantu seseorang mempelajari suatu kemampuan atau nilai yang baru dalam suatu proses

yang sistematis melalui tahapan rancangan, pelaksanaan dan evaluasi dalam konteks kegiatan pembelajaran”.

Pada intinya proses pembelajaran harus bersifat mendidik siswa agar memahami bagaimana proses belajar yang benar dan bisa mendorong kemampuan mereka berkembang secara maksimal. Seperti yang diungkapkan oleh Dimiyanti (2011:6) “pembelajaran adalah kegiatan guru secara terprogram dalam desain intruksional, untuk membuat siswa belajar secara aktif, yang menekankan pada penyediaan sumber belajar”.Selanjutnya pembelajaran merupakan proses interaksi antar individu dalam lingkungannya yang mengakibatkan perubahan pola pikir yang lebih baik. Seperti yang diungkapkan oleh Rosdiani. D (2012:87) “pembelajaran adalah proses interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, sehingga terjadi perubahan perilaku ke arah yang lebih baik”. Dalam interaksinya tersebut banyak sekali faktor mempengaruhinya, baik faktor internal (dalam diri), maupun faktor eksternal (lingkungan).

Jadi pada dasarnya pembelajaran yang berkualitas sangat tergantung dari motivasi pelajar dan kreativitas pengajar. Pembelajaran yang memiliki motivasi tinggi ditunjang dengan pengajar yang mampu memfasilitasi motivasi tersebut dan membawa pada keberhasilan pencapaian target belajar. Target belajar dapat diukur melalui perubahan sikap dan kemampuan siswa melalui proses belajar. Desain pembelajaran yang baik, ditunjang fasilitas yang memadai, ditambah dengan kreativitas guru akan membuat peserta didik lebih mudah mencapai target. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan upaya guru mendidik siswa dalam proses pembelajaran secara terprogram sistematis dan

bersifat mendidik guna membantu siswa agar terjadi proses belajar dalam hal ini sehingga terjadi adanya interaksi dalam proses pembelajaran.

C. Model Pembelajaran Kooperatif

Dalam pelaksanaan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung merupakan dua model pembelajaran yang sering digunakan. Pembelajaran kooperatif, siswa dilatih dan dibiasakan untuk saling berbagi (*sharing*) pengetahuan, pengalaman, tugas, tanggung jawab. Saling membantu dan berlatih berinteraksi – komunikasi – sosialisai karena kooperatif adalah miniatur dari hidup masyarakat, dan belajar menyadari kekurangan dan kelebihan masing-masing. Model pembelajaran kooperatif adalah pemanfaatan kelompok kecil dalam pengajaran yang memungkinkan siswa bekerja sama untuk memaksimalkan belajar mereka dan belajar anggota lainnya dalam kelompok tersebut, Johnson. (1994).

Solihatin. E. (2011) mengatakan bahwa Pembelajaran Kooperatif adalah suatu model pembelajaran dimana siswa belajar dan bekerja dalam kelompok-kelompok kecil secara kolaboratif yang anggotanya terdiri dari 4 - 6 orang untuk memahami konsep yang difasilitasi oleh guru. Model pembelajaran kooperatif merupakan model pembelajaran dengan seting kelompok-kelompok kecil dengan memperhatikan keragaman anggota kelompok sebagai wadah siswa bekerjasama dan memecahkan suatu masalah melalui interaksi sosial dengan teman sebayanya, memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mempelajari sesuatu dengan baik pada waktu bersamaan dan ia menjadi narasumber bagi teman yang lain.

Sarana dan Prasarana yang tidak memadai merupakan salah satu faktor yang menghambat pelaksanaan proses pembelajaran Pendidikan Jasmani,. Seperti yang disampaikan Roskam (1983) sebagai berikut : “fasilitas olahraga (*sport*) mencakup perlengkapan seperti : pengembangan ekspresi fasilitas olahraga adalah setiap kegiatan yang berhubungan dan perencanaan tuntutan atau permintaan (*request*), persiapan perencanaan, dan pengembangan fasilitas untuk rekreasi, bermain (olahraga permainan), dan fasilitas sport, termasuk konsekuensi untuk pelayanan (*service*) fasilitas olahraga”.

Salah satu upaya dalam mengatasi masalah tersebut yaitu dengan menentukan model dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, salah satunya menggunakan model pembelajaran kooperatif. Dimana model pembelajaran ini cocok diterapkan dalam proses pembelajaran renang gaya dada. Hasan (2012) “ model pembelajara kooperatif menekankan pada nilai gotong royong, kepedulian sosial, saling percaya, kesediaan menerima dan memberi, dan tanggung jawab siswa, baik terhadap dirinya maupun terhadap anggota kelompoknya. Dalam kelompok belajar tersebut sikap, nilai dan moral dikembangkan secara mendasar”.

Hal ini diperkuat oleh Michaels (2012) : “ model pembelajarn kooperatif merupakan model pembelajaran yang membantu siswa dalam mengembangkan pemahaman dan sikapnya sesuai dengan kehidupan nyata di masyarakat, sehingga dengan bekerja secara bersama-sama di antara sesama anggota kelompok akan meningkatkan motivasi, produktivitas, dan perolehan belajar”.

Berdasarkan hal tersebut dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani model pembelajaran kooperatif ini merupakan salah satu model yang digunakan guru dalam proses pembelajaran. Model pembelajaran kooperatif merupakan model

pembelajaran yang menekankan pada pemberian kesempatan yang luas, mengembangkan pengetahuan, sikap, nilai, serta keterampilan secara berkelompok, tetapi mereka mempunyai tugasnya masing-masing secara terstruktur. Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, siswa tidak hanya berperan sebagai penerima pelajaran melalui penjelasan guru secara verbal, tetapi mereka berperan untuk menemukan sendiri bahwa secara berkelompok. Inti dari materi pelajaran itu sendiri dimana siswa menjadi lebih kreatif. Di dalam model pembelajaran kooperatif guru sebagai fasilitator dan penyelenggaraan proses belajar mengajar, walaupun siswa mengerjakan suatu tugas terstruktur secara bersama-sama dan bekerja sama dengan sesama siswa, tetapi guru tidak meninggalkan perannya begitu saja, guru tetap menjadi pembimbing dan pengawas selama proses belajar mengajar berlangsung dengan tujuan agar seluruh siswa dapat terlibat aktif dalam proses pembelajaran tersebut.

Seperti yang dijelaskan oleh Dzaki. F. (2011)

kelebihan dan kekurangan yang disajikan sebagai berikut :

- a. Kelebihan model pembelajaran kooperatif :
 1. Meningkatkan harga diri dalam keterampilan tiap individu.
 2. Penerimaan terhadap perbedaan individu yang lebih besar.
 3. Konflik antar pribadi berkurang dalam proses pembelajaran.
 4. Sikap apatis berkurang dalam proses pembelajaran.
 5. Pemahaman yang lebih mendalam tentang proses pembelajaran.
 6. Retensi atau penyimpanan lebih lama setelah mengikuti pembelajaran.
 7. Meningkatkan kebaikan budi, kepekaan dan toleransi dalam proses pembelajaran.

8. Model pembelajaran kooperatif dapat mencegah keagresivan dalam sistem kompetisi dan keterasingan dalam sistem individu tanpa mengorbankan aspek kognitif setelah mengikuti proses pembelajaran.
9. Meningkatkan kemajuan belajar dalam pembelajaran.
10. Meningkatkan kehadiran siswa dan sikap yang lebih positif dalam proses Pembelajaran.

b. Kekurangan model pembelajaran kooperatif :

1. Proses pembelajaran renang gaya dada ini harus dilakukan di ruangan terbuka agar tidak terjadi kekacauan.
2. Banyak siswa tidak senang apabila disuruh bekerja sama dengan yang lain di dalam proses pembelajaran. Siswa yang tekun merasa harus bekerja melebihi siswa yang lain dalam grup mereka.
3. Banyak siswa takut bahwa materi pembelajaran renang gaya dada tidak bisa mereka kuasai. Dalam pembelajaran kooperatif pembagian tugas rata, setiap anggota kelompok harus dapat mempresentasikan apa yang telah dipelajarinya sehingga dapat dipertanggung jawabkan.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa model pembelajaran kooperatif adalah model pembelajaran yang bisa memberikan kesempatan kepada siswa yang luas secara berkelompok untuk lebih ekspresif, kreatif, dan inovatif. Sedangkan guru hanya sebagai pembimbing saja. Bahkan bisa menemukan masalah dan memecahkan masalahnya secara berkelompok tersebut, sehingga siswa tidak lulus diberi materi oleh guru saja, melainkan mereka bisa memecahkan masalah tersebut. Jadi inti kekurangan dan kelebihan model pembelajaran kooperatif dapat mempengaruhi keterampilan renang gaya dada siswa di sekolah SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

D. Model Pembelajaran Langsung

Selanjutnya model pembelajaran yang sering digunakan dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani adalah model pembelajaran langsung. Model pembelajaran langsung dalam pelaksanaannya berorientasi pada penguasaan teknik, merupakan model pembelajaran yang sangat lazim digunakan di sekolah, proses pembelajaran dalam model ini adalah guru sebagai sumber utama pembelajaran dan guru sangat mendominasi pembelajaran siswa hampir tidak diberi peluang untuk mengungkapkan apa yang diinginkannya. Semua harus sesuai dengan apa yang diperintahkan oleh gurunya. Tujuan utama dalam model ini adalah bagaimana siswa dapat menguasai suatu teknik gerak tertentu dengan panduan dan tuntutan yang selalu diberikan dan didemonstrasikan oleh guru.

Menurut Hartono (2005) : “ Model pembelajaran langsung merupakan suatu model pengajaran yang menuntut guru sebagai model yang menarik bagi siswa dalam mendemonstrasikan pengetahuan atau keterampilan yang akan dilatihkan kepada siswa secara langkah demi langkah “. Sedangkankan menurut Rosdiani. D. (2012) :“Pembelajaran / pengajaran langsung merupakan suatu model pengajaran yang menuntut guru sebagai model yang menarik bagi siswa dalam mendemonstrasikan pengetahuan atau keterampilan yang akan dilatihkan kepada siswa secara langkah demi langkah”.

Model pembelajaran langsung merupakan salah satu model yang digunakan untuk mengembangkan keterampilan karena siswa bisa secara langsung melihat apa yang dipraktikkan oleh guru. Sesuai yang telah diungkapkan oleh Bandura (2012) bahwa ”Belajar yang dialami manusia sebagian besar diperoleh dari suatu

permodelan, meniru perilaku dan pengalaman *vicarious* (keberhasilan dan kegagalan) orang lain.

Secara umum tiap-tiap model pembelajaran tentu terdapat kelebihan dan kekurangan yang membuat model pembelajaran tersebut lebih baik digunakan dibanding dengan model pembelajaran yang lainnya. Seperti yang dijelaskan oleh Rosdiani. D. (2012) model pembelajaran langsungpun mempunyai beberapa kelebihan dan kekurangan yang disajikan sebagai berikut :

a. Kelebihan model pembelajaran Langsung :

1. Dengan model pembelajaran langsung guru mengendalikan isi materi dan urutan informasi yang diterima oleh siswa sehingga dapat mempertahankan fokus mengenai apa yang harus dicapai siswa.
2. Merupakan cara yang efektif untuk mengajarkan konsep dan keterampilan yang eksplisit kepada siswa yang berprestasi rendah sekalipun.
3. Model ini dapat digunakan untuk membangun model pembelajaran dalam bidang studi tertentu. Guru dapat menunjukkan bagaimana suatu permasalahan dapat didekati, bagaimana informasi dianalisis, bagaimana suatu pengetahuan dilaksanakan.
4. Model pembelajaran langsung menekankan kegiatan mendengarkan (melalui ceramah) dan kegiatan mengamati (melalui demonstrasi), sehingga membantu siswa yang cocok belajar dengan cara-cara ini.
5. Model pembelajaran langsung (terutama kegiatan demonstrasi) dapat memberikan tantangan untuk mempertimbangkan kesenjangan anatar teori (hal yang seharusnya) dan observasi (kenyataan yang terjadi).
6. Model ini dapat diterapkan secara efektif dalam kelas besar maupun kelas yang kecil.
7. Siswa dapat mengetahui tujuan-tujuan pembelajaran dengan jelas.
8. Waktu untuk berbagi kegiatan pembelajaran dapat dikontrol dengan ketat.
9. Dalam model ini terdapat penekanan pada pencapaian akademik.

10. Kinerja siswa dapat dipantau secara cermat.

b. Kekurangan model pembelajaran Langsung :

1. Karena guru memainkan peranan pusat dalam model ini, maka kesuksesan pembelajaran ini bergantung pada kemampuan guru. Jika guru tidak tampak siap, berpengetahuan, percaya diri, antusias dan terstruktur, siswa dapat menjadi bosan, teralihkan perhatiannya, dan pembelajaran akan terhambat.
2. Model pengajaran langsung sangat bergantung pada gaya komunikasi guru. Komunikator yang kurang baik cenderung menjadikan pembelajaran yang kurang baik pula.
3. Jika materi yang disampaikan bersifat kompleks, rinci atau abstrak, model pengajaran langsung mungkin tidak dapat memberikan siswa kesempatan yang cukup untuk memproses dan memahami informasi yang disampaikan.
4. Jika terlalu sering digunakan model pengajaran langsung akan membuat siswa percaya bahwa guru akan memberitahu siswa semua yang perlu diketahui. Hal ini akan menghilangkan rasa tanggung jawab mengenai pembelajaran siswa itu sendiri.
5. Demonstrasi sangat bergantung pada keterampilan pengamatan siswa. Sayangnya, banyak siswa bukanlah merupakan pengamat yang baik sehingga dapat melewatkan hal-hal yang dimaksudkan oleh guru.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran langsung adalah model pembelajaran yang bergantung kepada guru, dimana siswa hanya sebagai objek penyampaian guru, dan siswa aktif pada saat guru memberi kesempatan saja. Dari semua pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa kelebihan dari model pembelajaran kooperatif yaitu dimana siswa bisa berpikir kreatif secara berkelompok dengan tugasnya masing-masing dan kekurangan model pembelajaran kooperatif ini siswa yang mampu bekerja kelompok saja

yang bisa menggali potensinya karena model pembelajaran kooperatif ini tidak tergantung pada guru. Sedangkan kelebihan dari model pembelajaran langsung yaitu proses pembelajaran bisa lebih aktif karena langsung dibimbing oleh guru, dan kekurangannya ialah siswa hanya sebagai objek guru saja. Jadi kedua model pembelajaran ini memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing untuk pembelajaran renang dalam keterampilan renang gaya dada di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

E. Sejarah Renang

Olahraga renang merupakan olahraga yang sangat menyenangkan dan cocok untuk siapa saja tanpa memandang usia. Manusia bisa 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. 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.

Perlombaan sejarah renang di Eropa dimulai sekitar tahun 1800 setelah dibangunnya kolam-kolam renang. Saat itu, sebagian besar peserta berenang dengan gaya dada. Pada 1873, John Arthur Trudgen memperkenalkan gaya rangkak depan atau disebut gaya trudgen dalam perlombaan renang di dunia

Barat. Trudgen menirunya dari teknik renang gaya bebas suku Indian di Amerika Selatan. Renang merupakan salah satu cabang olahraga dalam Olimpiade Athena 1896. Pada tahun 1900, gaya punggung dimasukkan sebagai nomor baru renang Olimpiade. Persatuan renang dunia, Federation Internationale de Natation (FINA) dibentuk pada 1908. Gaya kupu-kupu yang pada awalnya merupakan salah satu variasi gaya dada diterima sebagai suatu gaya tersendiri pada tahun 1952.

Definisi renang menurut Arma. A. (1981) : “Renang adalah suatu jenis olahraga yang dilakukan di air, baik di air tawar maupun di air asin atau laut”. Kemudian mengenai pengertian renang yang tampaknya masih berhubungan, Badruzaman (2007) mengemukakan bahwa: “Pengertian renang secara umum adalah *“the floatation of an object in a liquid due to its buoyancy or lift”*. Yang artinya adalah pengertian renang secara umum adalah upaya mengapungkan atau mengangkat tubuh ke atas permukaan air. Spesifiknya Badruzaman (2007) mengemukakan bahwa: *“Swimming is the method by which humans (or other animals) move themselves through water”*. Artinya suatu cara dilakukan orang atau binatang untuk menggerakkan tubuhnya di air.

Badruzaman menyimpulkan tentang definisi renang adalah suatu aktivitas manusia atau binatang yang dilakukan di air, baik di kolam renang, sungai, danau, maupun lautan, dengan berupaya untuk mengangkat tubuhnya untuk mengapung agar dapat bernapas dan bergerak baik maju maupun mundur. Haller (2007) menjelaskan bahwa “dalam olahraga renang terdapat empat macam gaya yaitu: Renang gaya dada, Renang gaya bebas, Renang gaya punggung, Renang gaya kupu-kupu”.

F. Teknik Renang Gaya Dada

Berenang merupakan olahraga yang sangat dianjurkan untuk dipelajari dan rutin dilakukan. Karena selain murah, berenang merupakan olahraga yang mudah dan cepat untuk dipelajari, bermanfaat untuk melatih seluruh otot tubuh. Anak-anak, hendaknya dilatih berenang, sebagai dasar dari berbagai macam olahraga dan pembentukan tubuh. Salah satu gaya berenang yang mudah diajarkan adalah gaya dada (gaya Katak) .

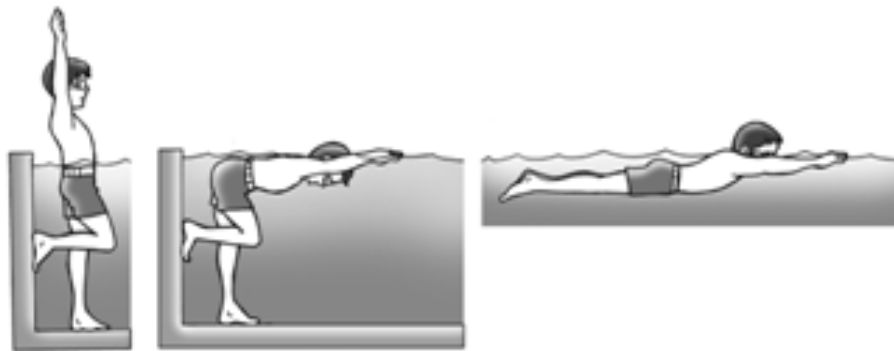
Renang gaya dada atau gaya katak adalah berenang dengan posisi badan/dada menghadap ke permukaan air, kedua kaki menendang ke arah luar sedangkan kedua tangan dibuka melebar ke samping seperti gerakan membelah air agar badan lebih cepat ke depan. Gerakan tubuh meniru gerakan katak waktu berenang sehingga gerakan gaya dada sering juga disebut gaya katak. Renang gaya dada dibandingkan dengan gaya lainnya merupakan gaya yang paling lambat lajunya.

Dalam belajar renang, kita akan berhubungan dengan suatu media yaitu air. Pada benda yang bergerak di dalam air akan dipengaruhi oleh tahanan depan, yaitu air yang menahan di depan benda tersebut, makin besar tahanan di depannya, makin berat benda tersebut bergerak maju, sebaliknya makin kecil tahanan yang dihadapinya makin cepat benda tersebut bergerak maju.

Berikut ini teknik dasar renang gaya dada menurut Simanjuntak. G. (2008)

1. Pelaksanaan dan latihan teknik meluncur

1. Berdiri di pinggir kolam, salah satu kaki menempel pada dinding kolam dengan posisi ditekuk.
2. Badan dibungkukan de depan sejajar dengan permukaan air dan kedua lengan diluruskan mengapit telinga.
3. Tolakan kaki yang menempel di dinding kuat-kuat, badan akan meluncur ke depan
4. Tubuh lurus dan jaga keseimbangan, posisi badan di atas permukaan air (stream line).



Gambar 1.1 (teknik meluncur)

2. Teknik Gerakan Tungkai

Siswa melakukan gerakan tungkai (dilakukan di luar kolam) :

1. Dengan tengkurap, posisi kaki rapat, pergelangan kaki keluar .
2. Tekuk lutut sampai menyentuh pantat dengan posisi mata kaki dalam keluar.
3. Arahkan telapak kaki menghadap ke atas.
4. Memutar pergelangan kaki berulang kali.
5. Dengan posisi di atas, sentakkan kaki ke belakang sehingga lurus kembali.

Gerakan tungkai dapat dilakukan dengan 5 hitungan, yaitu :

1. Menekuk lutut
2. Memutar pergelangan kaki
3. Membuka kaki
4. Melecutkan kaki
5. Letakkan kaki

Lakukan berulang-ulang sampai anak mengerti dan paham bagaimana melakukannya. Setelah siswa bisa paham, perintahkan siswa untuk masuk ke kolam renang.



Gambar 1.2

- a. Kaki ditarik lemas dengan cara ditekuk pada lutut dan gerakan lutut ke arah bawah, sehingga telapak kaki menghadap ke atas.



Gambar 1.3

- b. Rekovert (tarikan) kaki mencapai maksimal di mana kita lihat tumit, lutut dan pantat membentuk huruf "V" atau lutut terletak di tengah-tengah antara tumit dan pantat.



Gambar 1.4

- c. Permulaan tendangan kaki, telapak kaki dilemparkan ke arah samping belakang dengan gerakan dari pelan kemudian cepat.



Gambar 1.5

- d. Tendangan kaki dengan cara mencambuk telah sampai pada pertengahan-FL kecepatan gerakan hampir mencapai maksimal. Telapak kaki mulai bergerak dari keadaan tertekuk ke posisi lurus.



Gambar 1.6

- e. Tendangan kaki dengan mencambuk (whip-kick) masih berialan. Di sini kecepatan tendangan mencapai maksimal. Telapak kaki masih dalam perjalanan dari tertekuk ke arah lurus.



Gambar 1.7

- f. Tendangan kaki mencapai akhir gerakan dengan kecepatan gerakan yang berkurang. Telapak kaki telah hampir mencapai keadaan lurus dari keadaan tertekuk.

3. Teknik Gerakan Lengan dan Pengambilan Napas

Gerakan lengan ini hanya ada 2 gerakan, yaitu tarik (pergerakan tangan tidak boleh melebihi bahu dan gerakan ini bersamaan dengan pengambilan napas) dan recovery.

Berikut langkah-langkah untuk mengajarkan gerakan lengan :

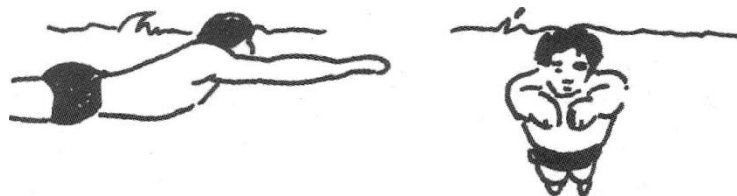
1. Perintahkan anak untuk berdiri dengan membungkukkan badannya (di luar kolam).
2. Lakukan gerakan mulai dari tarik, selanjutnya recovery (sebaiknya dengan hitungan). Ada recovery ini, anjurkan kepada anak untuk membiarkan posisi ini untuk meluncur sejenak.
3. Setelah anak dirasa mengerti, perintahkan anak untuk masuk ke kolam dan lakukan gerakan seperti tadi di tempat (tidak berpindah tempat). Lakukan berulang-ulang.
4. Setelah dianggap bisa, perintahkan anak seperti gerakan sebelumnya tetapi dengan berjalan di kolam.

5. Setelah dirasa anak bisa memahami, perintahkan anak untuk berpasangan (satu anak memegang kaki dan anak satunya melakukan gerakan lengan) lakukan berulang-ulang dan bergantian.
6. Biarkan anak meluncur sendiri dengan aktif dengan 1 kali gerakan tangan dan terus bertambah sampai akhirnya anak bisa melakukannya.

Gerakan lengan pada gaya dada terdiri dari 2 bagian:

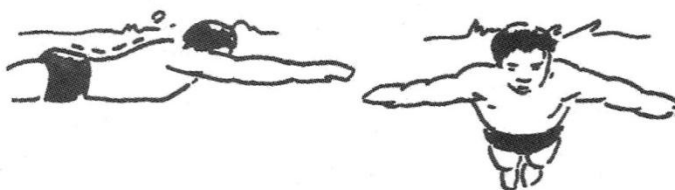
- a. Gerakan mendayung, yaitu gerakan yang menghasilkan dorongan maju.
- b. Gerakan recoveri yang merupakan gerakan kontra atau gerakan yang menghasilkan tahanan bagi perenang.

Urutan gerakan lengan pada gaya dada sebagai berikut:



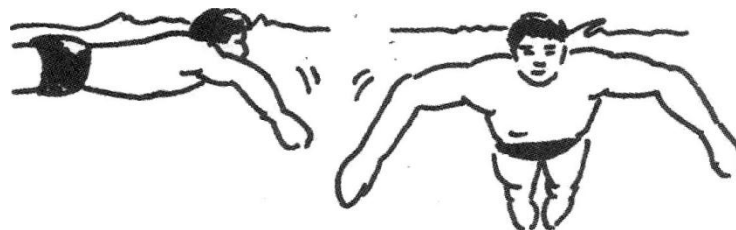
Gambar 4.1

- a. Lengan dalam keadaan lurus, dalam sikap meluncur dengan telapak tangan menghadap ke luar.



Gambar 4.2

- b. Dayungan lengan dimulai dengan membawa lengan ke arah samping bawah. Pergelangan tangan dibengkokkan. Gerakan dimulai dengan pelan.



Gambar 4.3

- c. Dayungan lengan dalam perjalanan ke arah samping. Kecepatan dayungan ditingkatkan lebih cepat.



Gambar 4.4

- d. Dayungan lengan pada tahap pertengahan dengan sikap siku Membengkok ke dalam telapak menghadap ke samping belakang. Kecepatan dayung *mencapai maksimal*.



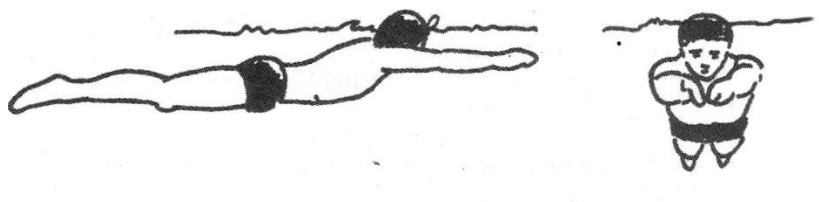
Gambar 4.5

- e. Lengan masih dalam dayungan dengan telapak tangan menghadap ke belakang dalam. Tekukan lengan mencapai maksimal.



Gambar 4.6

- f. Lengan pada akhir dayungan dengan kedua siku rapat pada bagian lengan bawah rapat di dada.



Gambar 4.7

- g. Lengan selesai melaksanakan gerakan rekoverti dengan ibu jari menghadap ke bawah. Badan dalam posisi meluncur, gerakan lengan gaya dada selalu dilakukan secara serentak dan simetris antara lengan kanan dan lengan kiri.

4. Teknik Pengambilan Napas

Pernapasan pada renang gaya dada dilakukan dengan cara mengangkat kepala ke arah depan, pandangan melihat ke arah depan sehingga mulut keluar dari permukaan air. Naiknya kepala diusahakan sedikit mungkin hanya secukupnya untuk dapat bernapas. Naiknya kepala sedikit mungkin ini akan mengakibatkan dapat dipertahankannya posisi badan yang *stream line*. Begitu juga *recovery* lengan, kepala diturunkan sedikit, sehingga hanya sebagian kecil dari rambut yang masih di atas permukaan air. Pengambilan napas dilakukan pada kepala naik ke

atas permukaan air, mulut dibuka lebar sehingga udara dapat masuk secara bebas. Pengeluaran udara dilakukan pada saat kepala akan keluar dari permukaan air, hembusan udara melalui mulut secara tepat (*eksplosif*)

G. Karakteristik Siswa SMA

Dalam periodisasi pertumbuhan dan perkembangan masa SMA merupakan masa remaja. Pada masa ini merupakan masa pertumbuhan yang pesat, ditandai dengan perkembangan biologis yang kompleks dalam hal ukuran tubuh, jaringan tubuh, kematangan seksual dan fisiologis. Seperti yang dikatakan oleh Herman Tarigan (2011:3) bahwa Pertumbuhan adalah : “peningkatan ukuran tubuh dan pertumbuhan merupakan hasil dari proses penyempurnaan bagian-bagian tubuh, misalnya pertumbuhan tinggi badan, panjang kaki, lebar pinggul, dan sebagainya”.

Sedangkan perkembangan adalah: peningkatan kapasitas fungsi atau kemampuan kerja organ-organ tubuh. Peningkatan bisa berbentuk daya fisik, koordinasi dan kontrol tubuh. Misalnya peningkatan fungsi-fungsi otot, otak, syaraf jantung, paru-paru, dan sebagainya”.

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik siswa pada masa SMA dipengaruhi oleh perkembangan tubuh yang pesat dan lingkungan pergaulan serta minat yang mulai dispesifikasikan. Pada masa ini minat yang dibawa dari kanak-kanak mulai berkurang dan diganti dengan minat yang lebih matang. Selain itu, dalam melakukan aktivitas gerak jasmani mulai berkurang dan diminimalisir sesuai dengan kemampuan minat serta

dukungan dari lingkungan seperti keluarga, teman sebaya dan orang-orang terdekat lainnya.

H. Kerangka Pemikiran

Kedudukan model pembelajaran dalam proses pencapaian tujuan pembelajaran sangatlah penting, hal ini berkaitan dengan interaksi belajar yang akan dilaksanakan oleh guru kepada siswa. Seperti yang diungkapkan oleh Joyce dan Well (2011) bahwa “model pembelajaran yaitu suatu pola atau rencana yang dapat digunakan untuk membentuk kurikulum (rencana pembelajaran jangka panjang), merancang bahan-bahan pembelajaran, dan membimbing pembelajaran di kelas bahkan yang lain”.

Sedangkan menurut Rosdiana. D. (2012) bahwa model pembelajaran merupakan sebuah rencana yang dimanfaatkan untuk merancang isi yang terkandung di dalam model pembelajaran adalah berupa strategi pengajaran yang digunakan untuk mencapai tujuan instruksional. Dengan begitu dalam proses pembelajaran renang gaya dada harus dapat menggunakan model pembelajaran manakah yang cocok untuk diajarkan, yaitu dengan model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung dimana kedua model pembelajaran ini memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Di dalam model pembelajaran kooperatif guru tidak terlalu penting dalam proses pembelajaran renang gaya dada, lebih menekankan kepada kelompok siswa tersebut dan guru hanya sebagai pengawas mereka saja. Sedangkan model pembelajaran langsung guru sangat berperan dalam proses pembelajaran renang gaya dada karena guru mentransformasikan informasi atau keterampilannya secara langsung kepada siswa

secara langsung. Pada umumnya akhir-akhir ini pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah kurang efektif karena kurang didukung oleh sarana prasarannya, maka dari itu penulis tertarik untuk membandingkan model pembelajaran manakah yang cocok untuk di terapkan dalam pembelajaran renang gaya dada di SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.

I. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Sumardi. S (1983). “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih harus di uji secara empiris”.

Berdasarkan beberapa teori di atas penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut :

1. Kurang efektif nya model pembelajaran kooperatif untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.
2. Model pembelajaran langsung dapat meningkatkan keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara model pembelajaran kooperatif dan model pembelajaran langsung terhadap keterampilan renang gaya dada pada siswa kelas XI SMA Al-Kautsar Bandar Lampung.
4. Hasil keterampilan renang gaya dada dengan model pembelajaran *kooperatif* lebih rendah dibandingkan dengan hasil keterampilan renang gaya dada dengan model pembelajaran *langsung*.