

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Belajar dan Pembelajaran

a. Pengertian Belajar

Hampir semua ahli telah mencoba merumuskan dan membuat tafsirannya tentang "belajar". Belajar adalah modifikasi atau memperteguhkan kelakuan melalui pengalaman. Menurut pengertian ini, belajar adalah merupakan salah satu proses atau kegiatan dan bukan suatu hasil atau tujuan. Belajar bukan hanya mengingat akan tetapi lebih luas dari pada itu, yakni mengalami. Hasil belajar bukan suatu penguasaan hasil latihan, melainkan perubahan kelakuan.

Pengertian ini sangat berbeda dengan pengertian lain tentang belajar yang menyatakan bahwa belajar adalah memperoleh pengetahuan. Belajar adalah latihan-latihan pembentukan kebiasaan secara otomatis dan seterusnya. Sejalan dengan perumusan diatas, ada pula tafsiran lain tentang belajar, yang menyatakan bahwa belajar adalah suatu perubahan proses tingkah laku individu melalui interaksi dengan lingkungan. Dibandingkan dengan pengertian pertama, maka jelas tujuan belajar itu prinsipnya sama, yakni perubahan tingkah laku, hanya berbeda cara atau usaha pencapaian

(Hamalik oemar:2003). Didalam interaksi inilah terjadi serangkaian pengalaman belajar.

Yang dimaksud belajar menurut Husdarta dan Saputra (2002:2) adalah " Belajar dimaknai sebagai proses perubahan tingkah laku sebagai akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya. Tingkah laku ini mencakup aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap". Tingkah laku dapat dibagi menjadi dua kelompok, yaitu yang dapat diamati dan yang tidak. Tingkah laku yang dapat diamati disebut dengan behavioral performance, sedangkan yang tidak dapat diamati disebut behavioral tendency.

Definisi belajar dapat juga diartikan sebagai suatu proses yang memungkinkan timbulnya atau berubahnya suatu tingkah laku sebagai hasil dari terbentuknya respon utama, dengan syarat bahwa perubahan atau munculnya tingkah laku baru itu bukan disebabkan oleh adanya perubahan sementara karena semua hal.

Teori lain mengenai belajar adalah teori menurut Ilmu Daya adalah ilmu yang terdiri dari berbagai daya, masing-masing dengan fungsi tertentu seperti daya ingat, daya hayal, daya pikir. Selain itu Hingard mengatakan bahwa "Belajar adalah proses yang melahirkan atau mengubah suatu kegiatan melalui jalan latihan apakah dalam laboraturium atau dalam lingkungan alamiah yang dibedakan dari perubahan oleh faktor-faktor yang tidak termasuk latihan.

b. Belajar Motorik

Efektifitas pembelajaran motorik membutuhkan suatu landasan sebagai tuntutan dalam praktik lapangan yang dapat dipertanggungjawabkan baik secara profesional maupun etika dalam profesi mengajar/melatih. Dalam proses belajar keterampilan motorik, selain unsur fisik yang terlibat, ada pula unsur psikis yaitu emosi dan perasaan yang dapat menjadi daya penggerak dalam perubahan perilaku. Dalam proses belajar keterampilan motorik tidak hanya perubahan yang bersifat psikomotorik yang ingin dicapai, tetapi juga bersifat kognitif dan afektif.

Seperti yang diungkapkan oleh Schmidt yang dikutip oleh Lutan (1988:102), bahwa belajar motorik adalah: "Seperangkat proses yang bertalian dengan latihan atau pengamalan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

Penelitian belajar motorik dapat berlangsung dalam kondisi lapangan, misalnya beberapa kegiatan olahraga yang kompleks. Salah satu faktor penting dalam pelaksanaan penelitian belajar keterampilan motorik adalah pemilihan jenis keterampilan yang memungkinkan dapat diungkapkan dengan jelas hasil belajar atau perubahan perilaku yang terjadi sebagai akibat kegiatan belajar. Karena itu kegiatan yang tidak terbiasa dilakukan atau yang sifatnya baru bagi seseorang merupakan ciri utama dari jenis tugas serta jenis gerak yang dicobakan dalam penelitian.

Menurut Memel (1976) 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. Karena itu penguasaan keterampilan baru diperoleh melalui penerimaan dan pemilikan pengetahuan perkembangan koordinasi 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.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Belajar

faktor yang mempengaruhi belajar di antaranya :

1. Faktor bahan atau hal yang harus dipelajari:

Papan latihan (kicking board), Pipa paralon dan Tali.

2. Faktor-faktor lingkup .

Kondisi Kolam Renang.

3. Kondisi Individual pelajar.

Masih banyak siswa yang belum bisa melakukan gerakan tungkai pada renang gaya dada dengan benar.

Dari berbagai faktor yang mempengaruhi hasil belajar ada di antaranya yang menyangkut kondisi individual pelajaran yang berkaitan dengan hasil belajar keterampilan motorik. Belajar keterampilan motorik menurut kemampuan untuk meningkatkan sejumlah gerak-gerik jasmani sampai menjadi suatu keseluruhan yang dilakukan dengan gencar dan lurus, tanpa perlu memberikan lagi secara rinci yang dilakukan. Namun demikian,

tidak semua perubahan tingkah laku tersebut sebagai hasil belajar. Ada juga perubahan itu yang disebabkan oleh bukan hasil belajar melainkan faktor kematangan. Kedua faktor ini satu sama lain saling mengisi guna meraih hasil belajar yang jauh lebih baik.

Jadi, 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 dicapai, motifasi untuk belajar, dan kesiapan siswa untuk belajar baik secara fisik maupun secara psikis.

d. Pengertian Pembelajaran

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. Sejalan dengan pendapat diatas Gagne dalam Dimiyati dan Mudjiono (1999:10) belajar adalah proses kognitif yang mengubah stimulasi lingkungan, melewati pengolahan informasi menjadi kapabilitas baru.

Menurut Kelvin (2007) “Pembelajaran adalah usaha sistematis yang memungkinkan terciptanya pendidikan demi meraih internalisasi ilmu pengetahuan sebagai proses pengalaman khusus yang bertujuan menciptakan perubahan secara terus menerus (*dinamika*) dalam prilaku dan pemikiran manusia”.

e. Pengertian Media Pembelajaran

Media berasal dari bahasa Latin merupakan bentuk jamak dari “Medium” yang secara harfiah berarti “Perantara” atau “Pengantar”, yaitu perantara atau pengantar sumber pesan dengan penerima pesan. Menurut *National Education Association* (1969), mengungkapkan bahwa media pembelajaran adalah sasaran komunikasi dalam bentuk cetak maupun pandang – dengar, termasuk teknologi perangkat keras. Menurut *Brown* (1973), mengungkapkan bahwa media pembelajaran yang digunakan dalam kegiatan pembelajaran dapat mempengaruhi efektifitas pembelajaran. Menurut *Briggs* (1977), berpendapat bahwa media pembelajaran adalah saran dan fisik untuk menyampaikan isi / materi pembelajaran seperti ; buku, film, video, dan sebagainya. Menurut *Schramm* (1977), mengemukakan bahwa media pembelajaran adalah teknologi pembawa pesan yang dapat dimanfaatkan untuk keperluan pembelajaran.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah segala sesuatu yang dapat menyalurkan pesan, dapat merangsang pikiran, perasaan, dan kemauan peserta didik sehingga dapat mendorong terciptanya proses belajar pada peserta didik.

Jerold Kemp (1986) dalam Pribadi (2004:1.4) mengemukakan beberapa faktor yang merupakan karakteristik dari media, antara lain:

- a. kemampuan dalam menyajikan gambar (*presentation*)

- b. faktor ukuran (*size*) : besar atau kecil
- c. faktor warna (*color*) : hitam putih atau berwarna
- d. faktor gerak : diam atau bergerak
- e. faktor bahasa : tertulis atau lisan
- f. faktor keterkaitan antara gambar dan suara : gambar saja, suara saja, atau gabungan antara gambar dan suara.

Selain itu, Jerold Kemp dan Diane K. Dayton (dalam Pribadi,2004:1.5) mengemukakan klasifikasi jenis media sebagai berikut :

- a. media cetak
- b. media yang dipamerkan (*displayed media*)
- c. *overhead transparency*
- d. rekaman suara
- e. *slide* suara dan *film strip*
- f. presentasi multi gambar
- g. video dan film
- h. pembelajaran berbasis komputer (*computer based learning*)

Istilah media disini dilihat dari segi penggunaan, serta faedah dan fungsi khusus dalam kegiatan/proses belajar mengajar, maka yang digunakan adalah media pembelajaran. Media pembelajaran adalah semua alat (bantu) atau benda yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar, dengan maksud untuk menyampaikan pesan (informasi) pembelajaran dari sumber (guru maupun sumber lain) kepada penerima (dalam hal ini anak didik ataupun warga belajar). Pesan (informasi) yang disampaikan melalui media, dalam bentuk isi atau materi pengajaran itu harus dapat diterima oleh penerima pesan (anak didik), dengan menggunakan salah satu ataupun gabungan beberapa alat indera mereka. Bahkan lebih baik lagi bila seluruh alat indera yang dimiliki mampu dapat menerima isi pesan yang disampaikan (Latuheru,1988:13).

Pada umumnya keberadaan media muncul karena keterbatasan kata-kata, waktu, ruang, dan ukuran. Ditambahkan juga bahwa media pembelajaran berfungsi sebagai sarana yang mampu menyampaikan pesan sekaligus mempermudah penerima pesan dalam memahami isi pesan.

Dari beberapa penjelasan media pembelajaran di atas, dapat disimpulkan bahwa media pembelajaran adalah suatu alat, bahan ataupun berbagai macam komponen yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar untuk menyampaikan pesan dari pemberi pesan kepada penerima pesan untuk memudahkan penerima pesan menerima suatu konsep.

f. Fungsi dan Peranan Media Pembelajaran

Kehadiran media pembelajaran sebagai media antara guru sebagai pengirim informasi dan penerima informasi harus komunikatif, khususnya untuk obyek secara visualisasi. Dalam pembelajaran ilmu pengetahuan alam, khususnya konsep yang berkaitan dengan alam semesta lebih banyak menonjol visualnya, sehingga apabila seseorang hanya mengetahui kata yang mewakili suatu obyek, tetapi tidak mengetahui obyeknya disebut verbalisme. Masing-masing media mempunyai keistimewaan menurut karakteristik siswa. Pemilihan media yang sesuai dengan karakteristik siswa akan lebih membantu keberhasilan pengajar dalam pembelajaran. Secara rinci fungsi media memungkinkan siswa menyaksikan obyek yang ada tetapi sulit untuk dilihat dengan kasat mata melalui perantara gambar, potret, *slide*, dan sejenisnya mengakibatkan siswa memperoleh gambaran yang nyata (Degeng,1999:19).

Menurut Gerlach dan Ely (dalam Arsyad,2002:11) ciri media pendidikan yang layak digunakan dalam pembelajaran adalah sebagai berikut :

1. Fiksatif (*fixative property*)

Media pembelajaran mempunyai kemampuan untuk merekam, menyimpan, melestarikan, dan merekonstruksi suatu peristiwa/objek.

2. Manipulatif (*manipulatif property*)

Kejadian yang memakan waktu sehari-hari dapat disajikan kepada siswa dalam waktu dua atau tiga menit dengan teknik pengambilan gambar *time-lapse recording*.

3. Distributif (*distributive property*)

Memungkinkan berbagai objek ditransportasikan melalui suatu tampilan yang terintegrasi dan secara bersamaan objek dapat menggambarkan kondisi yang sama pada siswa dengan stimulus pengalaman yang relatif sama tentang kejadian itu.

g. Pembelajaran Visualisasi

Pengertian visualisasi menurut Balai Pustaka (1990) yaitu “Pengungkapan suatu gagasan atau pesan dengan menggunakan bentuk gambar, tulisan, grafik ataupun gerakan”.

Pembelajaran visualisasi merupakan pembelajaran yang menggunakan perasaan dimana setelah siswa mendapatkan penjelasan yang berupa demonstrasi dari guru siswa dapat membayangkan gerakan tersebut sebelum mengaplikasikannya.

Menurut Harsono dalam Abdul Narlan (1998:36) dalam melakukan visualisasi hal-hal yang perlu diperhatikan antara lain :

1. Rangkaian gerak atau kejadian harus divisualisasikan sejelas mungkin sehingga kita mendapat gambaran yang jelas (clear picture) mengenai gerakan tersebut.
2. Gerakan harus divisualisasikan sepositif mungkin.
3. Visualisasi gerak harus dilakukan berulang-ulang.
4. Pola gerakan jangan dilakukan terlalu cepat, sebaiknya seakan-akan kita melihat film slow motion.
5. Agar dapat berkonsentrasi penuh, visualisasi dilakukan dalam keadaan rileks dan dalam keadaan tenang.

h. Pengertian Video

Video sebenarnya berasal dari bahasa Latin, *video-vidi-visum* yang artinya melihat (mempunyai daya penglihatan); dapat melihat (K. Prent dkk., Kamus Latin-Indonesia, 1969: 926). Kamus Besar Bahasa Indonesia (1995: 1119) mengartikan video dengan: 1) bagian yang memancarkan gambar pada pesawat televisi; 2) rekaman gambar hidup untuk ditayangkan pada pesawat televisi. Senada dengan itu, Peter Salim dalam *The Contemporary English-Indonesian Dictionary* (1996:2230) memaknainya dengan sesuatu yang berkenaan dengan penerimaan dan pemancaran gambar. Tidak jauh berbeda dengan dua definisi tersebut,

Smaldino (2008: 374) mengartikannya dengan “*the storage of visuals and their display on television-type screen*” (penyimpanan/perekaman gambar dan penayangannya pada layar televisi).

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa video itu berkenaan dengan apa yang dapat dilihat, utamanya adalah gambar hidup (bergerak; *motion*), proses perekamannya, dan penayangannya yang tentunya melibatkan teknologi.

Karenanya, banyak orang yang memahami video dalam dua pengertian: 1. sebagai rekaman gambar hidup yang ditayangkan (di sini video sama dengan film, dan pada makalah ini penyebutan video seringkali dipakai bergantian dengan film). Aplikasi umum dari video adalah televisi atau media proyektor lainnya; dan 2. sebagai teknologi, yaitu teknologi pemrosesan sinyal elektronik mewakilkan gambar bergerak. Di sini istilah video juga digunakan sebagai singkatan dari videotape, dan juga perekam video dan pemutar video (<http://id.wikipedia.org/wiki/Video>, diakses 30 juni 2011). Video dilihat sebagai media penyampai pesan, termasuk media audio-visual atau media visual dapat dibagi menjadi dua jenis: *pertama*, dilengkapi fungsi peralatan suara dan gambar dalam satu unit, dinamakan media audio-visual murni; dan *kedua*, media audio-visual tidak murni. Film bergerak (movie), televisi, dan video termasuk jenis yang pertama, sedangkan slide, opaque, OHP dan peralatan visual lainnya yang diberi suara termasuk jenis yang kedua (Munadi, 2008: 113) pandang-dengar (setyosari & Sihkabuden, 2005: 117).

B. Pendidikan Jasmani SMA

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 berkembang secara harmonis dan optimal sehingga mampu melaksanakan tugas bagi dirinya dan untuk bangsa. Hal ini disesuaikan dengan Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No. 2 tahun 1989 yang menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan:

" Mencerdaskan kehidupan bangsa dan mengembangkan manusia seutuhnya, yaitu manusia yang beriman dan bertaqwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa dan berbudi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan kesehatan jasmani dan rohaniah serta kepribadian yang mantap dan mandiri serta bertanggung jawab kepada masyarakat dan bangsa"

Dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan sudah tercakup kegiatan olahraga. Jenis kegiatan yang diajarkan meliputi kegiatan pokok, kegiatan pilihan. Kegiatan pokok adalah atletik, senam, permainan dan pendidikan kesehatan sedangkan kegiatan pilihan terdiri atas renang, pencak silat, bulu tangkis, tenis meja, tenis, sepak takraw dan olahraga tnsdisional. Disamping kegiatan pokok dan kegiatan latihan yang terdapat pada kurikulum SMA, ada dua tujuan yang harus dicapai dalam proses belajar mengajar pendidikan jasmani, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus, yaitu:

a. Tujuan Umum

Tujuan Pendidikan Jasmani di SMA adalah untuk meningkatkan pertumbuhan, perkembangan jasmani, mental emosional, dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat (Hamalik Oemar, 2003).

b. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus Pendidikan Jasmani di SMA adalah sebagai berikut:

- Meningkatkan perkembangan dan aktifitas sistem peredaran darah, pencernaan, pernafasan, dan syaraf.
- Meningkatkan pertumbuhan jasmani seperti bertambahnya tinggi dan berat badan.
- Menambahkan nilai-nilai disiplin, kerjasama, sportifitas, dan tenggang rasa.
- Meningkatkan keterampilan, melakukan kegiatan olahraga dan memiliki sifat positif terhadap kegiatan pendidikan jasmani.
- Meningkatkan kesehatan.

C. Renang

Renang adalah olahraga yang menyehatkan sebab hampir semua otot tubuh bergerak sehingga otot berkembang dengan pesat dan kekuatan berenang lebih meningkat. Gaya-gaya renang yang kita kenal sekarang ini terdiri dari gaya bebas, gaya dada, gaya kupu-kupu, dan gaya punggung. Kelangsungan

gerakan renang terdiri atas : posisi tubuh, gerakan tungkai, gerakan lengan, pengambilan nafas, dan koordinasi gerak.

D. Renang Gaya Dada

Merupakan gaya yang paling mudah dan paling cepat untuk dipelajari. Tapi dalam segi kecepatan, gaya ini merupakan gaya yang paling lambat.

Perenang harus berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika renang yang disebutkan secara benar , selain mental. kematangan juara dan fisik. Perenang yang berprestasi harus ditunjang oleh kesegaran fisik antara lain kekuatan atau strenght, kecepatan atau speed, daya tahan atau endurance, daya otot atau muscular power, daya lentur atau flexibiliti, koordinasi atau coordination, kelincahan atau ugiliy, keseimbangan atau balance, ketepatan atau accuracy, reaksi atau reaction. (M. Sajoto, 1995:8 - 10). Ada tiga kelompok unsur utama dari kondisi fisik yang dibutuhkan untuk dapat melakukan unjuk kerja pada olahraga renang, yaitu: kekuatan, kelenturan, kordinasi, keseimbangan dan reaksi (Counsilman yang dikutip Soejoko H, (1992:13).

a. Gerakan tungkai

1. Tungkai ditekuk (dengkul dibengkokkan/ditekuk)
2. Kemudian tendangkan/luruskan tungkai dengan posisi kedua tungkai terbuka (tungkai kiri dan tungkai kanan saling berjauhan)

3. Masih dalam posisi tungkai lurus, kemudian tungkai dirapatkan (sampai telapak kaki kiri dan kanan agak bersentuhan ini akan menambah daya dorong)

Jadi urutan gerakan tungkai gaya dada ini :

1. tekuk, tendang, rapatkan,
2. tekuk, tendang, rapatkan, dan seterusnya.

b. Gerakan tangan

1. Posisi awal, kedua tangan lurus di atas kepala (kedua telapak tangan saling bertemu & menempel)
2. Kemudian tarik tangan ke samping kanan dan kiri, tetapi tidak perlu terlalu ke samping (cukup tarik ke samping selebar bahu dan selebihnya tarik ke bawah)
3. Luruskan tangan kembali.

Jadi urutan gerakan tangan gaya dada ini :

1. luruskan tangan di atas kepala, gerakkan tangan ke samping kiri dan kanan,
2. luruskan tangan di atas kepala, gerakkan tangan ke samping kiri dan kanan,

c. Gerakan kombinasi tangan, tungkai & mengambil nafas

1. Gerakan tangan dan tungkai dilakukan bergantian.
2. Pengambilan nafas dilakukan ketika gerakan tangan ke samping kiri dan kanan, kemudian kepala mendongak ke atas sambil mengambil nafas

E. Olahraga Renang di Tinjau dari Aspek Biomekanika

1. Pengertian dan Tujuan Biomekanika

➤ Pengertian

Biomekanika adalah ilmu pengetahuan yang menerapkan hukum mekanika terhadap struktur hidup, terutama sistem lokomotor dari tubuh. Hidayat Imam (1996 : 5). Locomotor yaitu kegiatan dimana seluruh tubuh bergerak karena tenaganya sendiri dan umumnya dibantu oleh gaya berat.

➤ Tujuan

Tujuan biomekanika menurut Hidayat Imam (1996 : 5) yaitu : (1) menambah pengetahuan dasar sehingga kita mempunyai cakrawala yang lebih luas tentang gerakan tubuh, (2) kemampuan untuk mengetahui manfaat mekanis dari gerakan, (3) mengetahui persyaratan-persyaratan teknis dari setiap tugas gerak.

2. Hukum Archimedes

Hukum Archimedes menurut Hidayat Imam (1996 : 166) yaitu apabila suatu benda berada dalam air, ia akan mendapatkan tekanan keatas yang besarnya sama dengan berat air yang dipindahkan oleh benda tersebut. Berdasarkan prinsip ini maka setiap perenang bila masuk kedalam air ada tiga kemungkinan yaitu mengapung, melayang, dan tenggelam.

3. Berat Jenis / Gravitasi Khusus

Berat jenis suatu benda adalah perbandingan antara gaya berat dan gaya apung dari benda tersebut. Hidayat Imam (1996 : 167). Bila seseorang ada

didalam air, kecuali gaya beratnya, ia juga mendapatkan gaya yang disebut gaya apung. Gaya ini adalah gaya dorong yang bekerja tegak lurus keatas.

4. Titik Berat dan Titik Apung

Titik berat badan letaknya tidak selalu sama dengan titik apung. Dikatakan titik berat badan letaknya 75% dari tinggi badan, kemampuan orang mengapung dan diam di air banyak ditentukan oleh letak titik berat terhadap titik apung. Bila titik berat berada diatas titik apung, orang tersebut cenderung kepalanya turun kebawah. Bila titik berat sama tinggi atau berimpit dengan titik apung, orang tersebut dapat terapung dengan datar, sedangkan bila titik berat berada dibawah titik apung orang tersebut cenderung kakinya turun kebawah. Hidayat Imaran (1996 : 170).

5. Efisiensi gerak

Untuk memperoleh efisiensi gerak yang besar, sebaiknya mengayuh sejumlah air yang banyak dengan jarak yang pendek dari pada mengayuh sedikit air dengan jarak yang panjang, kalimat diatas dapat diartikan bahwa :

$$V = F \times S$$

$$V = \text{Kecepatan Renang}$$

$$F = \text{Frekwensi Kayuhan}$$

$$S = \text{Panjang Kayuhan}$$

Untuk memperbesar kecepatan renang (V) lebih baik memperbesar F dari pada memperbesar S.

F. Implikasi Pengembangan Keterampilan Dasar

Dalam mengajar keterampilan gerakan tungkai renang gaya dada dapat menggunakan alat bantu yang dimodifikasi. Tujuannya adalah agar proses belajar dapat disampaikan dengan mudah serta didukung oleh penggunaan metode yang tepat dapat membantu peneliti dalam menyampaikan pokok bahasan akan lebih komunikatif dan bermakna.

Setelah kemampuan gerak dasar dikuasai, dapat dilanjutkan ketahap kemampuan yang lebih spesifik dengan terlebih dahulu mengoreksi kekurangan pada kemampuan sebelumnya, berikutnya mengurangi gerakan, dimaksudkan agar gerakannya lebih otomatis. Keterampilan gerakan dasar perlu merancang proses pembelajaran yang lebih menarik sehingga siswa akan lebih tertarik dan serius mempelajari gerakan tungkai renang gaya dada.

G. Hakikat modifikasi

Secara harafiah modifikasi berarti perubahan, dan bila dikaitkan dengan gerakan maka dapat diartikan adanya perubahan cara melakukan gerakan tungkai renang gaya dada dan alat yang digunakan, seperti kata Lutan (1977), “Modifikasi diartikan sebagai perubahan dari keadaan lama menjadi keadaan baru. Perubahan itu dapat berupa bentuk, isi, fungsi, cara penggunaan, dan manfaat tanpa sepenuhnya menghilangkan karakteristik semula”.

Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam belajar keterampilan gerakan tungkai pada renang gaya dada para peserta didik harus disesuaikan

dengan kebutuhan, kemampuan, pengalaman gerak, dan fasilitas peralatan yang tersedia.

Minimnya peralatan dan model latihan seharusnya bukan merupakan suatu kendala bagi guru dalam mengajar keterampilan gerakan tungkai pada renang gaya dada. Karna untuk melakukan gerakan tungkai pada renang gaya dada dapat dimodifikasi latihan untuk gerak dasar gerakan tungkai bisa melakukannya dengan latihan menggunakan pelampung, memberikan contoh gerakan tungkai pada renang gaya dada dan penggunaan gambar gerakan tungkai pada renang gaya dada.

H. Modifikasi Sarana

Kesulitan dalam memahami dan menguasai gerakan tungkai pada renang gaya dada yang dialami pada siswa kelas X6 (sepuluh enam) semester 2 merupakan masalah yang serius dan perlu dicari jalan keluarnya. Untuk mengatasi masalah tersebut diperlukan suatu pendekatan alternative dalam mengajar gerakan tungkai pada renang gaya dada, yaitu melalui pendekatan modifikasi. Pada pendekatan tersebut, teknik peralatan yang digunakan akan sesuai dengan tingkat kesehatan siswa sehingga mereka dapat lebih leluasa dan nyaman melakukan latihan.

Modifikasi alat batu pembelajaran dapat dikaitkan dengan kondisi lingkungan pembelajaran. Modifikasi pembelajaran ini dapat diklasifikasikan berupa peralatan. Pendidik dapat mengurangi atau menambah tingkat kompleksitas atau kesulitan dengan cara memodifikasikan peralatan yang digunakan

misalnya berat ringannya, besar kecilnya, tinggi rendahnya, panjang pendeknya peralatan yang digunakan.

I. Penggunaan Bahan Bekas Sebagai Alat Bantu Pembelajaran

Sesungguhnya media yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam memahami materi pelajaran tidaklah harus selalu berupa media modern yang mahal buatan pabrik, akan tetapi juga media sederhana dan murah yang dibuat dari bahan bekas ataupun bahan sisa pakai yang ada di lingkungan kita. Hanya saja untuk mencapai hal itu dibutuhkan kemauan yang keras untuk menemukannya.

Soekojo & Purwadi (1980), mengungkapkan bahwa penggunaan bahan bekas dan bahan sisa pakai dalam pembelajaran sesungguhnya dapat memberikan pendapat bahwa sebaiknya barang – barang yang sudah tidak dipergunakan lagi jangan terus dibuang begitu saja, akan tetapi juga dapat dipergunakan untuk keperluan lain. Disamping itu juga mengandung nilai atau sikap hemat dan kesederhanaan dalam kehidupan sehari – hari. Dalam hal ini peneliti menggunakan botol aqua yang berkemasan 1,5 liter untuk kemudian dijadikan alat bantu pembelajaran renang berupa pelampung.

J. Pengaruh Modifikasi Terhadap Pembelajaran Gerakan Tungkai Renang Gaya Dada

Pengaruh modifikasi alat bantu pembelajaran terhadap gerakan tungkai renang gaya dada adalah dapat menambah keberanian dan perasaan mampu,

serta percaya diri, disamping itu membangkitkan suasana gembira, sehingga peserta didik lebih antusias dalam belajar renang.

K. Ketuntasan Belajar

Pembelajaran tuntas (Mastery Learning) adalah pendekatan dalam rumus belajar yang masyarakat siswa menguasai secara tuntas seluruh setandar kompetensi maupun kompetensi dasar mata pelajaran tertentu (Depdiknas 2004 : 15)

Istilah "belajar tuntas" diterjemahkan dari "Mastery Learning" yang digunakan untuk menunjukkan suatu konsep dan proses belajar yang menitik beratkan pada "pengawasan penuh" (Noehi Nasution, 1994:94). Ketuntasan belajar adalah tingkat ketercapaian kompetensi setelah peserta didik mengikuti pembelajaran. Kriteria ketuntasan belajar minimal adalah batas minimal pencapaian

Kompetensi dasar pada setiap aspek penilaian mata pelajaran yang harus dikuasai oleh peserta didik. Pada penelitian ini peneliti menggunakan kriteria ketuntasan belajar siswa 65, artinya siswa yang mendapat nilai di bawah 65 perlu diperhatikan, sedangkan siswa yang mendapat nilai 65 keatas telah memenuhi ketuntasan belajar (KBK 2004).

L. Kerangka Teoritis

Perkembangan keterampilan gerak dasar yang dilakukan sejak usia dini akan menambah pengetahuan gerak seseorang dan mendapat menjadi pondasi yang kuat untuk menyempurnakan suatu keterampilan gerak yang khusus .

Keberhasilan dalam proses pembelajaran keterampilan gerak, salah satunya ditentukan oleh suatu pendekatan pembelajaran yang mengacu kepada asas penyesuaian tingkat pertumbuhan dan perkembangan peserta didik (DAP).

Proses pembelajaran keterampilan gerak, yang efektif dan efisien hanya dapat dicapai dengan memberikan tahapan pada tingkat keterampilan, rnulai dari yang paling sederhana hingga yang paling kompleks. Tingkat keterampilan tersebut hanya mungkin dapat diperoleh dengan latihan yang berulang-ulang dan melibatkan semua pengalaman gerak yang pernah diperoleh.

Menggunakan model pendekatan media pembelajaran dan modifikasi alat bantu pembelajaran dapat mengurangi rasa jenuh dan bosan pada saat proses pembelajaran berlangsung,

sehingga pada akhirnya akan membantu guru dalam proses pembelajaran yang pada akhirnya siswa dapat memahami dan menguasai setiap proses pembelajaran keterampilan gerakan tungkai pada renang gaya dada.

M. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: "jika pemberian media pembelajaran berupa gambar dan video serta modifikasi alat bantu pembelajaran berupa pelampung dapat dilakukan, maka hasil pembelajaran gerakan tungkai pada renang gaya dada siswa kelas X SMA Perintis 1 Bandar Lampung dapat meningkat.